प्राकृतिक चिकित्सा-विधि

डा० शरण प्रसाद

सर्व सेवा संघ प्रकाशन

प्राकृतिक चिकित्सा-विधि

डॉ० शरणप्रसाद

सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

प्र स्ता व ना

आरोग्य सहजप्राप्य और अनारोग्य दुष्प्राय, ऐसी स्थिति दरअसल होनी चाहिए। मगर लोगोंकी हालत इससे उलटी देखनेमें आती है। गांधीजी इस भयंकर स्थितिको बदलना चाहते थे, इसलिए उन्होंने उरुलीमें निसर्गोपचार-आश्रमकी स्थापना की।

मरीजको अपनी चिकित्सा करानी हो, तो किसी प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्रमें रहनेपर ही हो सकती है। मगर सब लोग चिकित्सा-लयमें रहकर इलाज नहीं करा सकते, न इतने चिकित्सालय सब जगह खुल ही सकते हैं। इसलिए जरूरी यह है कि घर बैठे इलाज हो। यह कैसे हो? हर रोगपर छोटी किताबें निकाली जायँ, उनमें रोगके सम्बन्धमें २५-३० रोगियोंके अनुभव दिये जायँ, उसपरसे निर्धारित कुछ निष्कर्ष दिये जायँ और रोगी अपने घर बैठे स्वयं किस तरह इलाज कर सकता है यह बताया जाय, तो कुछ हदतक यह समस्या हल हो सकती है। इसके अलावा जनसाधारण के लिए ऐसे प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्र खोले जायँ, जहाँ एक या दो सप्ताह रहकर मरीज अपने रोग व उपचारका अनुभव-ज्ञान हासिल कर सके और रोगसे किस तरह मुक्त रहा जा सकता है, इसका तजुर्बा भी वहाँपर प्राप्त कर सके।

उपचार-शास्त्रकी इस पुस्तकमें कुल मिलाकर १४ प्रकरण हैं। इन सब प्रकरणोंको गौरसे पढ़नेसे पाठकोंको रोगोंसे बचनेमें तथा रोग-निवारणमें सहायता मिलेगी, ऐसी उम्मीद है।

—बालकोबा भावे

"यदि आप लोग मेरे अन्तरतमके भावोंको जान सकते, तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाजके कितना अयोग्य समझता हूँ। हम लोगोंकी दवा करती क्या थी? रोगको नहीं, रोगीको ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब-तलब नहीं किया। आज मैं ही पूछता हूँ, यदि किसीने हमारी औषधियोंसे लाभ प्राप्त किया है, तो वह सामने आये। आपकी इन सुन्दर एवं पवित्र घाटियों और पहाड़ियोंमें हमारी नारकीय गोलियाँ महामारीकी तरह आयीं। मेरे दिये उस जहरने हजारोंको मौतके घाट उतारा और आज हमारे ऐसे बेशर्म खूनियोंकी दुनिया प्रशंसा कर रही है और उसे सुननेके लिए मैं जीवित हूँ।"

—महाकवि गेटे

निवेदन

निसर्गकी गोदमें रहनेवाले प्रत्येक प्राणीका स्वस्थ रहना सहज तथा स्वाभाविक धर्म है। उसके लिए विशेष प्रयत्नकी जरूरत नहीं होनी चाहिए। जंगलके वृक्ष, पशु-पक्षी पैदा होकर बिना किसी कोशिशके स्वस्थ रहते हैं, उन्हें स्वस्थ रहनेके लिए अलगसे कुछ करने तथा सोचनेकी जरूरत नहीं रहती। प्रकृति ही उनकी रक्षा करती है।

निसर्गके बहुत नजदीक रहनेवाले मानव-प्राणियोंका जीवन बड़ा सीधा-सादा होता है। आहार, श्रम तथा आरामका मेल उनके जीवनमें अपने-आप आ जाता है। उनको भूख, प्यास, नींद आदिके बारेमें खास सोचना नहीं पड़ता।

लेकिन आज सुशिक्षित तथा सुसंस्कृत मानवने अपने सुखोपभोगकी आशामें निसर्गकी स्वास्थ्य-प्रदायिनी शक्तिसे अपनेको वंचित कर रखा है। ग्रामके प्राकृतिक जीवनको छोड़कर उसने बड़े-बड़े शहर निर्माण किये और उनके साथ उसने अनेक बीमारियोंको जन्म दिया। उसे शायद यह कल्पना भी नहीं रही होगी कि भौतिक सुखके लिए किया गया कृत्रिम प्रयत्न शारीरिक रोगोंका कारण बन जायगा।

अप्राकृतिक रहन-सहनके साथ-साथ आहारविषयक कृत्रिमता भी बढ़ गयी है। लेकिन इस पुस्तकमें हम आहार-शास्त्रकी चर्चा नहीं करेंगे। सिर्फ प्रकृति (हवा, पानी, मिट्टी, तेज तथा आकाश) की ही चर्चा करेंगे।

प्रकृतिकी गोदमें बसे हुए और आधुनिक सभ्यताकी हवासे अलिप्त देहातोंमें उपर्युक्त पाँच तत्त्वोंका सेवन मनुष्य स्वच्छन्दतासे कर सकता है। वहाँ उसके लिए कोई बन्धन नहीं, लेकिन आजकल देहातोंमें भी अज्ञान तथा व्यसनके कारण स्वस्थ जीवनका अभाव दिखाई देता है।

इधर छोटे-बड़े शहरोंमें घनी आबादीके कारण हवा, मिट्टी, पानी दूषित हो जाते हैं। बड़े-बड़े शहरोंमें अधिकांश लोगोंको सूर्यकी रोगनाशक और जीवनप्रद किरणोंसे वंचित रहना पड़ता है। खुले आकाशका सेवन तो दुर्लभ ही है। लम्बे समयतक अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेकी आदतकी वजहसे उन्हें बदलते हुए मौसमकी खुली हवा, धूप-पानी भी बर्दाश्त नहीं होते। प्रकृति-सेवनकी शक्ति उनमें नहीं रही। इसके लिए उनको आदत डालनी होती है। थोड़ी ठण्डी हवासे जुकाम, बरसातमें भीग जानेसे शरीरमें दर्द, धूपमें चलने-फिरनेसे बुखार आदि लक्षण उनमें दिखाई देते हैं। उनकी रोग-प्रतीकार-शक्ति क्षीण हो जाती है।

उत्तम पोषक आहार लेते हुए भी अप्राकृतिक जीवन बितानेवाले व्यक्ति नीरोग नहीं रह सकते। लेकिन अपेक्षाकृत कम पोषक आहार लेनेवाला व्यक्ति भी पाँच तत्त्वोंका उचित मात्रामें सेवन करनेसे नीरोग रह सकता है। संतुलित आहारके साथ-साथ पंचमहाभूतोंकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। वनस्पतिकी तरह मनुष्यको हवा, पानी, आहार इत्यादिसे पूर्णतया पोषण खींचने तथा शरीर-शुद्धिके लिए पाँच तत्त्वोंका सेवन करनेकी आवश्यकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिमें विशेष तौरसे हवा, पानी, मिट्टीका प्रयोग ही भिन्न-भिन्न प्रकारसे किया जाता है। इसलिए इस पुस्तकमें मिट्टी तथा पानीके प्रयोगकी जानकारी विशेष रूपसे दी गयी है।

चिकित्साकी दृष्टिसे शुद्ध आहारका विशेष महत्त्व है। पंचमहाभूतोंके द्वारा चिकित्साके साथ-साथ मिताहार, अल्पाहार तथा निराहार (उपवास) का उपयोग भी होना चाहिए, तभी रोगी पूर्ण नीरोग हो सकता है। शुद्ध आहारकी ओर दुर्लक्ष करके सिर्फ मिट्टी, पानीके उपचारसे अच्छे होनेकी आशा नहीं रख सकते।

आहार-शुद्धिके साथ सिर्फ शुद्ध हवाका लाभ लेनेसे, पानी तथा मिट्टीका प्रयोग न करनेपर भी रोग निर्मूलन करनेमें काफी मदद मिल सकती है।

एनिमा, पानी, मिट्टी आदिका प्रयोग भी ठीक प्रमाणमें करनेसे ही लाभ होता है। उसमें अतिरेक या असावधानी होनेसे शरीरको लाभ होनेके बजाय

(कम प्रमाणमें क्यों न हो) नुकसान होनेकी सम्भावना रहती हैं। कुछ उपचार ऐसे हैं, जिनका प्रयोग अमुक निश्चित परिस्थितिमें ही करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा-विधिके प्रयोगकी मर्यादा और उपयोगिताका ज्ञान पाठकको भलीभाँति कराना ही इस पुस्तकका उद्देश्य है।

इस पुस्तकमें उपवासके बारेमें भी संक्षेपमें विचार किया जा रहा है। पिछले पाँच-सात वर्षोंमें हमने छोटे उपवासोंका अनुभव तथा अध्ययन किया है। मरीजोंको छोटे उपवासोंसे भी पर्याप्त लाभ होता है। अल्प अवधिमें अधिकसे अधिक लाभ पहुँचानेकी दृष्टिसे उपवास-चिकित्साका विशेष स्थान है। चिकित्साकी अवधि कम करने तथा रोग दूर करनेमें भी उपवास-चिकित्साका मुकाबला और कोई चिकित्सा-विधि नहीं कर सकती।[1]

हमें उपवासके मध्य तथा अन्तिम दिनोंमें कभी-कभी अति कठिन परिस्थितियोंका सामना करना पड़ा, लेकिन श्रद्धाके कारण हम पार हुए।

३५, ४५, ४८, ५० दिनोंतकके उपवास (सिर्फ पानीके) यहाँ सफल हुए। इसका वर्णन समय आनेपर पाठकोंके सामने आयेगा।

उपर्युक्त अनुभवोंके कारण दो, चार, पाँच, सात दिनके उपवासकी बात आसान मालूम होती है। घरमें बैठकर विवेकी पाठक उपवास कर सकें, इस दृष्टिसे उपवासकी संक्षिप्त, किन्तु उपयुक्त जानकारी देनेका प्रयत्न उपवास प्रकरणमें किया गया है।

उपवासका लाभ समाजको मिले, रोजकी घरेलू छोटी-छोटी तकलीफें एवं बीमारियोंका इलाज छोटे उपवास द्वारा वे खुद कर सकें, ऐसी आशा हम रखते हैं। छोटे उपवासके लिए किसी चिकित्सककी आवश्यकता महसूस नहीं होनी चाहिए। घर-घर इसका प्रचार हो। तन तथा धन दोनोंकी इसमें रक्षा होगी। उपवासमें किसी विशेष प्रकारके खर्चका प्रश्न नहीं आता। उपवास तोड़नेमें मोसंबी, सन्तरेके बदले नीबू, गुड़का अमृत और पानीका प्रयोग बतलाया गया है।

---

१. इसी लेखककी 'उपवास' नामक पुस्तक भी प्रकाशित हो चुकी है। सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन, वाराणसी। मूल्य : ३.००।

स्वास्थ्य तथा बीमारीकी हालतमें जरूरतसे अधिक खाने-पीनेकी पुरानी आदत समाजमें प्रचलित है। यद्यपि यह बीमारीका एकमात्र कारण नहीं है, लेकिन मुख्य कारण जरूर है। इसलिए शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा आरामकी दृष्टिसे भी उपवासका महत्त्व है।

'खुराक तैयार करनेकी विधि' इस प्रकरणका समावेश इस पुस्तकमें किया गया है।

कॉफी, काढ़ा, कचूम्बर, अमृत आदि शब्दोंका प्रयोग आहारक्रमके प्रकरण-में हुआ है। इन वस्तुओंको बनानेकी सरल विधि दी गयी है, ताकि घरपर ही ये बनायी जा सकें।

हमारे पुराने चिकित्सक तथा साथी डॉ० सुखरामजीने ठण्डे, गरम और समशीतोष्ण स्नानोंके प्रभावका तुलनात्मक कोष्ठक-पत्र तैयार किया है। पाठकोंके लाभार्थ उसे भी हम यहाँ दे रहे हैं।

—शरणप्रसाद

अनुक्रम

चित्रोंका क्रम

जल-चिकित्सा : १ :

१. उपचार-क्रममें जलका महत्त्व

प्रकृतिमें वायुके बाद जलका सबसे महत्त्वपूर्ण स्थान है। पृथ्वीमें भी $\frac{3}{4}$ भाग जल एवं केवल $\frac{1}{4}$ भाग थल है।

कृत्रिम स्थानोंको छोड़कर प्राकृतिक वातावरणमें वायु-सेवनके लिए कोई बन्धन नहीं है। लेकिन जल-सेवनके लिए उसकी विशेष व्यवस्था करनी पड़ती है, इसलिए उसके उपयोगमें मर्यादा आ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा-विधिमें जलका प्रयोग प्रचुर मात्रामें किया जाता है। अधिकांश उपचार सिर्फ जलके द्वारा ही किया जाता है। जैसे एनिमा, टब-स्नान, सादा-स्नान, मेहन-स्नान, वाष्प-स्नान आदि।

हमारी शारीरिक रचनामें जलकी विपुलता है। शरीरके वजनका $\frac{2}{3}$ भाग जल एवं सिर्फ $\frac{1}{3}$ भाग ठोस है। दाँतको शरीरका सबसे ठोस पदार्थ कहा जा सकता है। उसमें भी १० प्रतिशत जलका अंश है। शरीरके अन्य भागकी हड्डियोंमें १४ प्रतिशतसे अधिक जलीय अंश रहता है। १२० पौंड वजनवाले शरीरमें प्रथम ८० पौंड जल होता है। मनुष्यकी आयुवृद्धिके साथ-साथ शरीरके जलीय अंशमें किंचित् कमी एवं ठोस अंशमें थोड़ी वृद्धि होने लगती है। बच्चों तथा जवानोंमें ठोसकी अपेक्षा जलीय अंश अधिक होता है।

हमारी दैनिक खुराकमें जिनको हम ठोस वस्तु मानते हैं, उनमें भी ५० से ६० प्रतिशत जलांश रहता है। इसके अतिरिक्त जल या अन्य पेयके रूपमें शरीरको जलकी आवश्यकता रहती है।

इस प्रकार शरीरमें जलकी विपुलताके कारण दैनिक आहार, स्नान तथा स्वच्छता आदिमें जलका प्रयोग अधिक मात्रामें किया जाता है।

अब यह बात आसानीसे समझमें आ सकती है कि प्राकृतिक चिकित्सा-विधिमें जलोपचार-शास्त्रको इतना अधिक महत्त्व क्यों दिया जाता है। जलोप-

चार (जलधौती, एनिमा, वाष्प-स्नान, जलकी पट्टियाँ, लपेट तथा स्नानादि) द्वारा निम्नलिखित हेतु सिद्ध किये जाते हैं :

१. आमाशय (stomach) साफ करना ।

२. बड़ी आँत, मलाशय आदिसे मल निकालकर उनको साफ करना ।

३. अधिक जल पीकर मूत्राशय मार्गसे अधिक जल निकालकर उसको स्वच्छ करना ।

४. शरीर-अंगों तथा त्वचाको साफ करना । चर्म-छिद्र (रोम-छिद्र) खुले एवं साफ रखना, जिससे रक्तके विजातीय द्रव्य चर्म-छिद्र द्वारा आसानीसे बाहर निकल सकें ।

५. बुखारकी अवस्थामें बढ़े हुए शारीरिक तापको कम करना एवं ठंडी लगनेपर उसमें उष्णता पैदा करना ।

६. सब अंग-प्रत्यंगोंमें रक्ताभिसरण समुचित प्रमाणमें रखना एवं रक्ताभिसरण-क्रियामें आवश्यक वृद्धि करना ।

७. आकस्मिक चोट या अन्य कारणोंसे एक ही स्थानमें अधिक रक्त संचित होनेपर वहाँपर भार (congestion) तथा वेदना कम करना ।

२. ठंडे जलकी क्रिया तथा प्रतिक्रिया

ठंडे जलके स्पर्शसे वस्तुके घनत्वके अनुसार उसमें कम-ज्यादा प्रमाणमें संकोच होता है । इसी प्रकार शरीरपर ठंडे जलका स्पर्श होते ही चमड़ीमें सिकुड़न पैदा होती है । इस सिकुड़नकी क्रियाके कारण शरीरके स्तर (surface) की रक्तवाहिनियों (धमनी तथा शिराओं) में भी संकोच होता है । परिणामस्वरूप समस्त शरीर या विशेष अंग, जिसका सम्बन्ध ठंडे जलसे हुआ हो, उसके स्तरका रक्त सम्बद्ध भागके अंदरूनी हिस्सेमें प्रविष्ट होता है । वहाँ आवश्यक रक्त तो पहलेसे ही संचारित हो रहा था, अब स्तरका रक्त भी अंदरूनी भागमें पहुँचकर उस हिस्सेके अन्तःरक्ताभिसरणसे वेगको बढ़ाता है । जल कम ठंडा हुआ, तो अन्तःरक्ताभिसरणका वेग कम होगा ।

इससे स्पष्ट है कि जलकी कम-ज्यादा ठंडकके अनुसार सम्बद्ध भागके अन्तःरक्ताभिसरणकी वृद्धि या न्यूनता की जा सकती है ।

अतिशय ठंडे जलका देरतक प्रयोग करनेका दुष्परिणाम

अगर जल बहुत ठंडा हुआ और उसमें अधिक समयके लिए शरीर या अंग-विशेषको डुबो दिया गया, तो सर्वप्रथम उस अंगके स्तरकी रक्तवाहिनियोंमें सिकुड़न जल्दी पैदा होगी। पानी अत्यधिक ठंडा होनेकी वजहसे सिकुड़नेकी क्रिया धीरे-धीरे आगे बढ़कर सम्बद्ध शरीरके अन्तःभागकी रक्तवाहिनियों (धमनी तथा शिराओं) में भी सिकुड़न पैदा किये विना नहीं रहेगी। इसके बाद भी अगर वह शरीर या शरीरका विशेष अंग अत्यधिक टंडे जलमें डुबाकर रखा गया, तो उसमें रक्ताभिसरणकी क्रिया पूर्णतः बन्द हो जायगी। अन्तमें वह अंग नीला हो जायगा और साथ-साथ ज्ञान-तन्तुओंका भी काम बन्द हो जायगा। अतएव अत्यधिक ठंडे जलका प्रयोग उतनी अवधितक ही किया जाय, जिससे सिर्फ स्तरतक ही टंडक पहुँचे और रक्तवाहिनियोंकी सिकुड़न वहींतक सीमित रहे। यह सावधानी रखी जाय कि सिकुड़न शरीरके अन्तःभागमें प्रविष्ट होकर उसको भी ठंडा न कर दे, जिससे वहाँका रक्ताभिसरण बन्द होकर उस अंगको निर्जीव बना दे। अन्दरूनी भागकी गर्मी हर हालतमें सुरक्षित रखनी चाहिए। इस गर्मीको कायम रखते हुए ही उपचार होना चाहिए।

शरीरपर योग्य समयतक अत्यधिक ठंडे जलका प्रयोग

अत्यधिक टंडे जलका प्रयोग अत्यल्प समयतक करनेसे विशेष लाभ होता है।

सर्वप्रथम तो उसके स्पर्शमात्रसे शरीरमें एक प्रकारका शॉक लगता है। यह शॉक वस्तुतः शरीरके ज्ञान-तन्तुओंमें लगता है। फलस्वरूप उसमें नवचेतना आती है। जो हिस्सा ठंडे जलमें डूबा हुआ है, उसके अतिरिक्त भी शरीरके समस्त अवयव तथा ज्ञान-तन्तु एकदम जाग्रत् होते हैं। इसकी सूचना शरीरभरके रोयें (बाल) ही सीधे खड़े होकर देते हैं।

इसके अलावा जैसा कि ऊपर कहा गया है, शरीरके स्तरकी रक्तवाहिनियोंमें वेगसे सिकुड़न पैदा होती है और फलस्वरूप स्तरका रक्त अंतःभागमें प्रविष्ट होकर उसके रक्ताभिसरणकी गतिको बढ़ाता है।

३. समशीतोष्ण जलका प्रयोग

समशीतोष्ण जलके प्रयोगसे शरीर-स्तरकी रक्तवाहिनियाँ किंचित् फैल जाती हैं, इसलिए शरीरके अन्तःभागका रक्त शरीरके ऊपरी स्तरकी ओर अत्यन्त धीमी गतिसे दौड़ता है। इस प्रकार वह स्तरकी मांसपेशी तथा स्नायुओंको शिथिल बनाकर थकान दूर करता है।

समशीतोष्णका अर्थ न गरम, न ठंडा; लेकिन कुनकुना अर्थात् शरीरकी उष्णता जितना गर्म। साधारणतः इसमें जलकी गर्मी ९२° से ९५° तथा अधिकसे अधिक १००° तक हो सकती है। गरमीके दिनोंमें ९८° से अधिक उष्ण जलके प्रयोगसे गर्मी महसूस होती है। जाड़ेके दिनोंमें १००° तक उपयोग कर सकते हैं। अगर स्नान अधिक समयतक कराना हो तथा अधिक आराम-दायक बनाना हो, तो जलकी गर्मी ९२° से ९५° के बीचमें होनी चाहिए। इसका असर शरीरके स्नायु तथा मांसपेशीपर विशेष रूपसे होता है। सम-शीतोष्ण जल खिंचाव तथा थकानको दूर करके नींद लानेमें अच्छी मदद करता है। यह स्नान १०-१५ मिनटसे लेकर ३० मिनटतक आसानीसे कराया जा सकता है।

समशीतोष्ण स्नानके बाद ठंडे जलका फुहारा-स्नान (shower-bath) कराना बहुत जरूरी है। अन्यथा स्नान कराते ही या कुछ घंटेके बाद थकान महसूस होती है तथा चक्कर आने लगता है।

४. गरम जलका प्रयोग : उसकी क्रिया-प्रतिक्रिया

गरम जलके स्पर्शसे शरीरके रोमकूप मुलायम होकर फैल जाते हैं। रक्त-वाहिनियोंपर भी ठीक इसी प्रकारका असर होता है और शरीरके अंदरूनी भागका रक्त शरीरके ऊपरी स्तरकी ओर तेजीसे दौड़ता है। फुल्टबके समय यह दृश्य अच्छी तरह देखनेमें आता है। हाथ-पैर लाल हो जाते हैं और चेहरा लाल होने लगता है। जब खूनका वेग बढ़ जाता है, तब उसके रोमकूपमें पसीनेकी बूँदें आकर स्नानकी मर्यादा सूचित करती हैं। पसीना निकलते ही मरीजको किंचित् मीठी थकानकी अनुभूति होती है।

शरीरके स्तरपर रक्तकी जो अधिकता हो जाती है, इसको अन्दरकी ओर पहुँचाना जरूरी है, ताकि खूनकी उष्णता गरम पसीनेके रूपमें निकलकर कम न हो जाय। गरम जलसे रोमकूप भी मुलायम तथा विकसित हो जाते हैं और शरीरकी उष्णताको बाहर निकालनेमें मदद करते हैं। मर्यादासे ज्यादा देरतक लगातार गरम जलका प्रयोग करनेके बाद मरीजको बहुत ठंडकी अनुभूति होती है। हाथ-पैर भी ठंडे हो जाते हैं।

५. गरम जलके बाद ठंडे जलकी अनिवार्यता

शरीर-स्तरके रक्तको अंदरूनी भागमें पहुँचानेके लिए तुरन्त ही ठंडे जलका स्पर्श शरीर-स्तरपर होना चाहिए। ठंडे जलके स्पर्शसे विस्तृत तथा मुलायम रोमकूप सिकुड़कर कड़े हो जायँगे और शरीरकी उष्णताको बाहर जानेसे रोकेंगे। इसके साथ रक्तवाहिनियाँ भी सिकुड़कर रक्तको शरीरके अंदरूनी भागमें पहुँचायेंगी। फलस्वरूप गरम जलसे शरीरमें जो थकान आती है, उसको दूर करेंगी तथा ताजगी लायेंगी। उपर्युक्त परिणाम लानेके लिए ठंडा फुहारा-स्नान (shower-bath) अत्यन्त उपयुक्त है। ठंडे जलका सादा स्नान भी किया जा सकता है।

लम्बे समयतक गरम जलके प्रयोगसे नुकसान

इसी प्रकार आंशिक या गरम प्रयोगके बाद ठंडे जलका प्रयोग जरूरी है। लंबे समयतक गरम जलके प्रयोगसे शरीरकी गरमी तथा जीवनी-शक्ति कम हो जाती है। मरीजको सिर्फ गरम जल अच्छा लगनेपर भी बीच-बीचमें ठंडे जलका स्पर्श करना चाहिए। लम्बे अरसेतक सतत गरम जलका प्रयोग मरीजको नीरोगी बननेमें रुकावट पैदा करता है।

हाँ, कम गरम जल याने समशीतोष्ण जलका प्रयोग लम्बे समयतक किया जा सकता है। लेकिन जल जितना अधिक गरम होगा, उतने कम समयतक उसका प्रयोग करना चाहिए। अगर किसी मरीजको ११०° जलका स्नान कराना जरूरी हो, तो उसे अधिकसे अधिक एक बारमें पाँच मिनटतक कराना चाहिए। अधिक समयतक मरीजको स्नान करानेसे उसकी सेहतपर बुरा असर होगा।

एनिमा

: २ :

निसर्गोपचारके चिकित्सा-क्रममें जल-चिकित्साका प्रमुख स्थान है। कुई कूनेकी दृष्टिसे प्रायः अधिकांश रोगोंका मूल कारण बड़ी आँतोंमें मलका संचय होना है। बड़ी आँतको तत्काल साफ करने या धोनेका एकमात्र नैसर्गिक सरल उपाय एनिमा ही है। उपवास या रसाहार-कालमें बड़ी आँतको साफ रखनेसे जी मिचलाना, चक्कर आना, वमनकी प्रेरणा होना आदि तकलीफ उसी समय या थोड़ी देरमें शान्त हो जाती है।

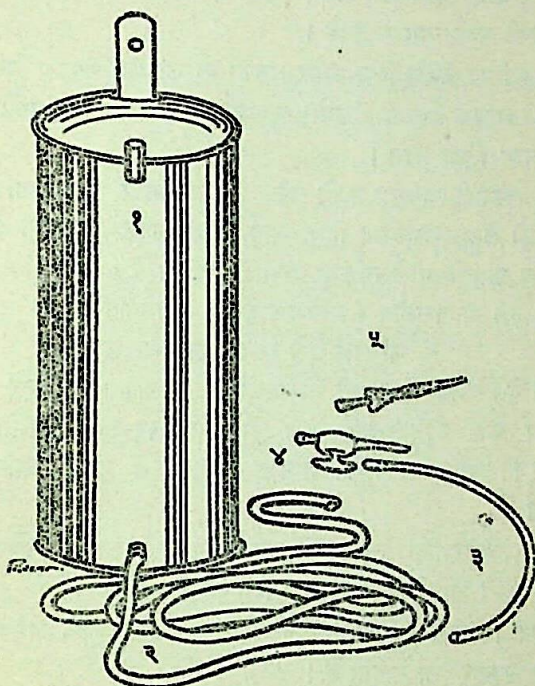
एनिमाके बिना निसर्गोपचारके चिकित्सा-क्रमकी कल्पना नहीं की जा सकती। एनिमा द्वारा बड़ी आँतकी शुद्धि तथा आहार-परिवर्तन—ये दो प्राकृतिक चिकित्साके मुख्य आधार-स्तम्भ हैं।

एक निसर्गोपचारक सिर्फ एनिमा-पॉटके साधन द्वारा चिकित्सा-कार्य आरम्भ कर सकता है। देहातोंमें घूमनेवाले चिकित्सकके हाथमें केवल एनिमा-पॉट हो, तो भी वह अनेक परिस्थितियोंमें सफलतापूर्वक उपचार कर सकता है।

लेकिन एनिमाके प्रयोगका भलीभाँति ज्ञान होना जरूरी है। इस दृष्टिसे नीचे लिखे सुझावोंपर हम विचार करेंगे। सुझावोंके नौ विभाग इस प्रकार किये गये हैं :

१. एनिमाके साधन
२. एनिमा देते समय सावधानी
३. एनिमा-सम्बन्धी सूचनाएँ
४. एनिमा देनेकी विधि
५. आवश्यकतानुसार एनिमाके पानीमें मिश्रण
६. एनिमाका पानी अन्दर न जानेका कारण तथा उसका उपाय
७. एनिमामें पानीका प्रमाण
८. छोटे बच्चोंको एनिमा देनेकी विधि
९. एनिमाका विशेष प्रयोग

१. एनिमाके साधन

[चित्र नं० १]

१. एनिमा-पॉट, २. रबरकी नली (tube), ३. कैथेटर, ४. नॉजल कॉकवाला, ५. नॉजल सरल ।

(१) चार पिंटका एनिमा डिब्बा ।
(२) रबरकी नली—चार या पाँच फुट लम्बी ।
(३) नॉजल (पीतल या सेल्युलॉइडकी) ।
(४) कैथेटर (रबरकी पतली नली) ।

साधारणतः कैथेटरके विना एनिमाका उपयोग हो तो सकता है, किन्तु बच्चे, बूढ़े तथा निर्बल रोगीके लिए कैथेटरके द्वारा पानी चढ़ानेमें आसानी होती है। अन्यथा कभी-कभी पानी, वायु या मलके वेगसे भी नॉजलके बाहर निकल आनेकी सम्भावना रहती है।

(५) एनिमा देनेके लिए अगर लकड़ी या लोहेकी खाट इस्तेमाल करनी हो, तो पैरकी तरफसे ईंट या लकड़ीके टुकड़ोंसे ऊँची उठाकर, उसपर मरीजको लेटाकर एनिमा दिया जाय।

(६) खाटकी व्यवस्था न हो सके, तो जमीनपर कुछ विछाकर उसके ऊपर मरीजको लेटाकर एनिमा दिया जाय। ऐसी हालतमें कमरको थोड़ा ऊँचा उठानेके लिए कमरके नीचे तकिया रखा जा सकता है।

(७) तेल या वॅसलीन (नॉजलके मुँहपर लगानेके लिए)।

२. एनिमा देते समय सावधानी

एनिमा देते समय मरीजकी हालतका ध्यान रखना चाहिए। अगर वह कमजोर तथा कम जीवनी-शक्तिवाला हो, तो ९९°-१००° पानीका एनिमा देना चाहिए। सशक्त आदमीको ही ठंडा या ९८° से नीचे तापमानका पानी दे सकते हैं।

गरम या ठंडे पानीके तारतम्यमें गलती होनेसे मरीजको नुकसान पहुँच सकता है। पानी आवश्यकतासे कम गरम रहेगा, तो मल ठीक तरहसे बाहर नहीं निकलेगा। पानी अधिक गरम या अधिक प्रमाणमें दिये जानेपर मरीजको कमजोरी या चक्कर आ सकता है।

३. एनिमा-सम्बन्धी सूचनाएँ

(१) एनिमाका पानी साधारणतया ९९° तक कुनकुना रखा जा सकता है। विशेष स्थितिमें १००° तक। हाथके स्पर्शसे इसका अनुभव हो सकता है।

(२) एनिमा-पॉटको साधारणतया २॥-३ फुट ऊँचेपर रखना चाहिए। विशेष स्थितिमें जब मरीजकी आँतें कमजोर हों, आँतोंमें सूजन, क्षत, अल्सर या घाव हो, तो एनिमा-पॉट अधिकसे अधिक एक फुट और

कमसे कम आधा फुट ऊँचा रखना चाहिए। इससे पानी आँतमें अत्यन्त कम वेगसे पहुँचेगा, अन्यथा पानीके वेगसे पेट दुखने लगता है और आँतके अन्दरकी मुलायम दीवारोंको धक्का पहुँचनेका भय रहता है।

(३) एनिमाका नॉजल या कैथेटर गुदाद्वारमें डालनेसे पहले उसमेंसे थोड़ा पानी निकाल लेना चाहिए, ताकि नलीमें भरी हुई हवा बाहर निकल जाय।

(४) एनिमा देते समय नॉजल या कैथेटरपर तेल लगाना चाहिए, ताकि वह गुदाद्वारमें आसानीसे जा सके और भीतरकी त्वचामें घर्षण न हो।

(५) दीर्घ श्वसन (deep breathing) करनेसे पानीके अन्दर जानेमें सुविधा होती है, क्योंकि दीर्घ श्वसनसे आँतोंमें पानी खिंच जाता है।

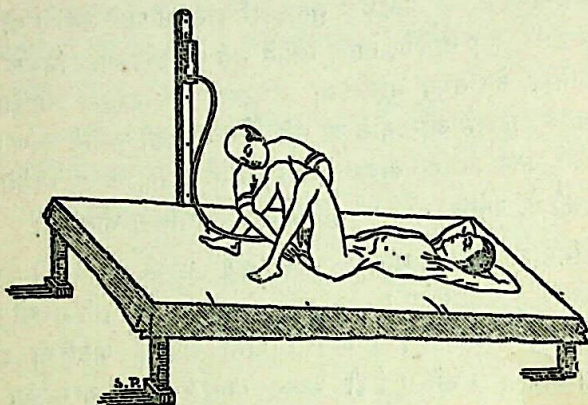
(६) एनिमाका पानी अन्दर जानेके बाद भस्त्रिका (पेटको ऊपर-नीचे हिलाने) जैसी क्रिया करनेसे आँतोंमें पहुँचा हुआ पानी मलको छुड़ाकर बाहर निकालता है। एनिमाका पानी रोकनेमें असुविधा होती हो, तो एनिमा लेनेसे पूर्व ही पेटपर १०-१५ मिनट गरम-ठंडा सेंक या सिर्फ मामूली गरम सेंक करनेपर भी मल निकलनेमें सहायता मिलती है।

(७) एनिमा लेते समय पेटमें दर्द : एनिमाका पानी जब अन्दर वेगसे जाने लगता है या पानी ठंडा रहता है, तब कभी-कभी पेटमें दर्द होता है। उस वक्त पानीको अन्दर जानेसे तुरत रोक देना चाहिए। दर्द बन्द होनेपर पानी फिर धीरे-धीरे जाने देना चाहिए (पानी रोकनेके लिए एनिमा-ट्यूबको उँगलीसे दबा सकते हैं और अगर क्लिप हो, तो उसका उपयोग हो सकता है)। ऐसा करनेपर भी अगर पानी जानेमें दर्द हो, तो एनिमा-वर्तनकी ऊँचाई कम करके पानी आँतोंमें कम वेगसे पहुँचाया जाय। इससे भी दर्द कम हो जाता है।

४. एनिमा देनेकी विधि

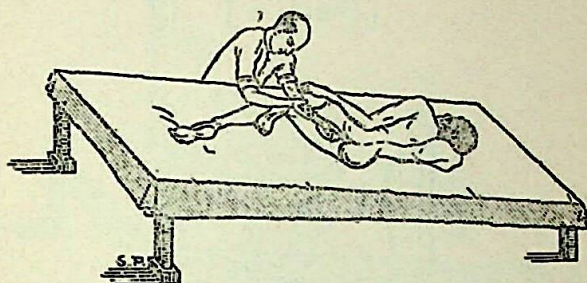
(१) पीठके बल चित लेटाकर : यह विधि मरीजके लिए आरामप्रद है।

अत्यन्त कमजोर मरीजको तो चित लेटाकर ही एनिमा देना चाहिए। आन्त्रिक ज्वर (टाइफाइड), कॉलरा जैसी बीमारीमें यह स्थिति

[चित्र नं० २]

एनिमा-स्थिति [नं० १] सीधे लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है।

उपयुक्त है, क्योंकि इससे मरीजकी आँतोंको, जो पहलेसे ही कमजोर हैं, किसी प्रकारका धक्का पहुँचनेका अंदेशा नहीं रहता।

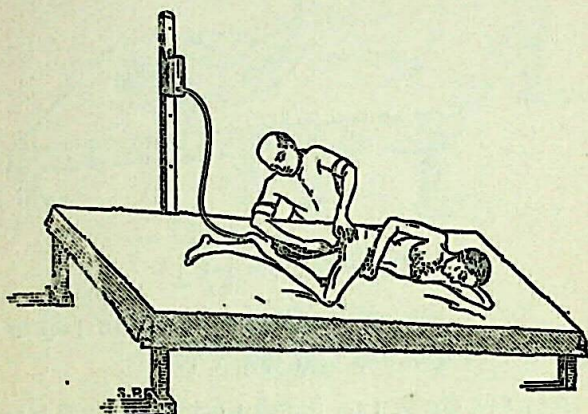
(२) दाहिनी करवटपर लेटाकर : मध्यम स्वास्थ्यवाले मरीजके लिए यह स्थिति ठीक मानी जाती है। मरीजको लेटाते समय यह खयाल रखना चाहिए कि दाहिना पैर सीधा रहे और बायाँ कुछ मुड़ा हुआ हो। वैसे तो दाहिना पैर भी बहुत तना हुआ न रखकर ढीला रखना चाहिए, जिससे गुदाद्वारपर किसी प्रकारका तनाव न रहे। ऐसा करनेसे नॉजल आसानीसे अन्दर डाला जा सकता है और पानीके अन्दर जानेमें भी आसानी होती है।

[चित्र नं० ३]

एनिमा-स्थिति नं० [२]

दाहिनी करवट लेटाकर पिचकारी (syringe) दी जा रही है। इसी स्थितिमें एनिमा भी दिया जाता है।

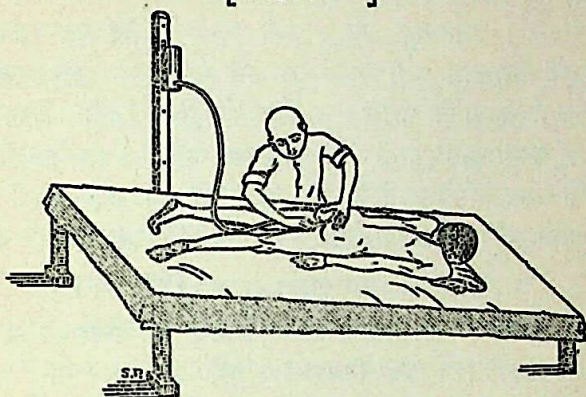
(३) बायीं करवट लेटाकर : इस स्थितिमें एनिमा प्रायः नहीं दिया जाता। जब एनिमाका पानी कम प्रमाणमें लेना हो और सिर्फ मलाशय एवं अधोगामी बड़ी आँत (descending colon) ही साफ करनेका हेतु हो, तभी इस स्थितिमें एनिमा देना उपयुक्त है। इस प्रकार एनिमा देनेसे एनिमाका पानी अधिकसे अधिक अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) के मध्यतक ही पहुँचाया जा सकता है; ऊर्ध्व-गामी बड़ी आँततक नहीं पहुँचाया जा सकता। इस स्थितिमें यह अशक्य है। स्वस्थ आदमीका एक-डेढ़ पिंटतक पानी लेकर सिर्फ मलाशय ही साफ करना हो, तब यह स्थिति उपयुक्त मानी जा सकती है। इस स्थितिमें दाहिना पैर कुछ ढीला तथा मुड़ा हुआ होना चाहिए। बायाँ पैर भी तना हुआ न रखकर स्वाभाविक तौरसे सीधा रखना चाहिए, ताकि गुदाद्वारपर किसी प्रकारका तनाव न रहे। अंत्रपुच्छ-शोथ (Appendicitis) में एनिमाका पानी अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) से आगे नहीं जाने देना चाहिए और

आँतोंकी दीवारमें किसी प्रकारका धक्का भी नहीं लगने देना चाहिए।

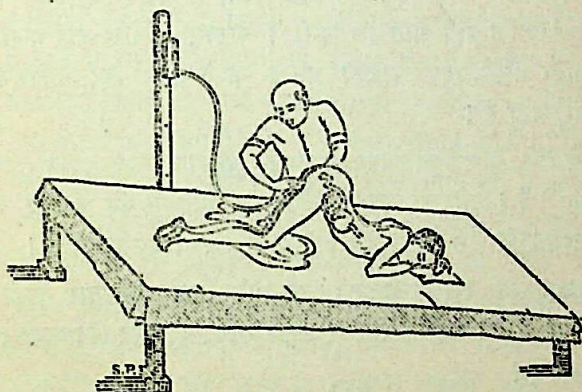
[चित्र नं० ४]

एनिमा-स्थिति नं० [३] बायीं करवटपर लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है।

यह स्थिति ही उपयुक्त है, क्योंकि एनिमाका पानी अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) से आगे नहीं जा सकता।

(४) उल्टा (छाती या पेटके बल) लेटाकर : जिस आदमीको पानी रोकनेमें दिक्कत होती हो, पानी लेते ही तुरन्त शौचकी प्रेरणा होती हो, उसके लिए यह स्थिति पानीको आसानीसे रोकनेमें काफी मदद पहुँचाती है। एक रोगीको पानी निकल जानेके डरसे शौचगृहमें ही एनिमा लेना पड़ता था। उसको पहले ही दिन इस स्थितिमें एनिमा दिया गया और पानी रोकनेमें कोई तकलीफ नहीं हुई। फिर भी किसी कारणवश अगर पानी रोकनेमें दिक्कत होती हो, तो गुदाद्वारको उँगलियोंसे दबाये रखनेसे भी पानी रुक जाता है।

[चित्र नं० ५]

एनिमा-स्थिति नं० [४] उल्टा लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है

(५) छाती-घुटनेके (knee-chest position) बल झुकाकर : दुर्बल आदमीको छोड़कर स्वस्थ आदमीके लिए इस स्थितिमें एनिमा लेना कई

[चित्र नं० ६]

एनिमा-स्थिति नं० [५] (knee-chest position) छाती-घुटनेके बल एनिमा लेते समयकी स्थिति ।

दृष्टियोंसे हितकारी है, क्योंकि गुदाद्वार आँतकी अपेक्षा काफी ऊँचा रहता है। इससे बड़ी आँतमें पानी बड़ी आसानीसे पहुँच सकता है। इसके साथ-साथ बड़ी आँतमें पूरा पानी भरनेपर भी गुदाद्वारकी स्थिति कुछ ऊँची होनेके कारण पानी रोकनेके लिए किसी प्रकारका प्रयत्न नहीं करना पड़ता; पानी अपने-आप रुका रहता है। इस स्थितिमें एनिमा लेते समय दोनों घुटनोंके नीचे छोटी मुलायम गद्दी रखनी चाहिए, जिससे मरीजको एनिमा लेते समय घुटनोंमें बिल्कुल तकलीफ न हो।

५. एनिमाके लिए सादा अथवा मिश्र पानी

(१) सादा पानी : स्वस्थ आदमीके लिए, जिसका मल मलाशयमें आ गया हो और मलको सिर्फ बाहर निकालनेके लिए एनिमाका उपयोग करना हो, एक पिंट ठंडे सादे पानीके एनिमासे वह मल बाहर आ जाता है। ऐसी हालतमें पानीमें कुछ मिलानेकी जरूरत नहीं है। इससे मलाशयको उत्तेजना (excitement) मिलती है।

(२) नमक पानी : नमकका परिमाण चार पिंट पानीमें अधिकसे अधिक दो तोला और कमसे कम एक तोला होना चाहिए। नमकीन पानीमें यह गुण है कि बड़ी आँत इस पानीको आसानीसे सोख नहीं सकती। यह पानी आँतमें रहकर मलको पतला करने तथा बाहर निकालनेमें मदद पहुँचाता है।

(३) नीमकी पत्तियोंका काढ़ा मिलाकर : यह पानी जन्तुनाशक (antiseptic) है। नीमका गुणधर्म शीतल है, इसलिए यह आँतकी अतिरिक्त उष्णताको कम करता है। आँतके कृमियोंको नष्ट करता है।

(४) लहसुनका रस मिलाकर : लहसुनकी सिर्फ तीन-चार कली (पाव तोला) लें। लहसुन पीसकर उसके रसको पूरे चार पिंट पानीमें डालकर घोल दें।

लहसुन जन्तुनाशक तथा उग्र होनेकी वजहसे आँतके जन्तुओंको नष्ट करता है। गलती या अज्ञानवश लहसुनका परिमाण अधिक हो

जानेसे आँखोंमें जलन होती है तथा शरीरकी उष्णता बढ़ जाती है और मरीजको तकलीफ होनेकी सम्भावना रहती है।

(५) नीबूका रस निचोड़कर : नीबूके रससे मिश्र पानीका एनिमा वायुको बाहर निकालनेमें मदद करता है। चार पिंट पानीमें कमसे कम एक तथा अधिकसे अधिक दो नीबू इस्तेमाल कर सकते हैं। नीबूको पानीमें मिलानेके दो तरीके हैं।

सरल और सादा तरीका तो यह है कि पूरे (चार पिंट) पानीमें नीबूका रस डाल दिया जाय।

दूसरा : एनिमा देते समय जब थोड़ा पानी (एक पिंट या आधा पिंट) शेष रहे, तब नीबूका रस पानीमें डाल देना चाहिए। इस प्रकार थोड़ेसे पानीमें रस मिलानेसे शौचकी प्रेरणा तीव्रतासे शुरू होती है। पुराने मलको आँतसे अलग करनेमें नीबू खूब सहायता पहुँचाता है।

(६) पिचकारी द्वारा तेल डालकर : दाहिनी करवट लेटाकर मरीजको पिचकारी द्वारा तेल दे देना चाहिए। उसके बाद आवश्यकतानुसार एनिमाका पानी चढ़ाया जाय। पहले तेल पहुँचानेसे आँतोंकी दीवारोंमें चिकनाई आ जाती है, जिससे बादमें पानी पहुँचकर मलको आसानीसे छुड़ा लेता है। जब पेटमें दर्द हो, अधिक प्रमाणमें रहनेके कारण पुराना मल पेटमें चुभता हो, पेटमें वायु हो तथा टट्टी-पेशाब रुका हो तो ऐसा एनिमा अत्यन्त उपयोगी होता है। जिस मरीजके पेटमें एनिमाका पानी रुक जाता हो, आसानीसे बाहर नहीं निकल पाता हो, उसको भी तेलका प्रयोग उपर्युक्त तरीकेसे करनेपर पानीकी रुकावट कम होगी या नहीं होगी। संयोगवश अगर पानी रुक गया हो तो आँतमें तेल जानेके कारण आँतकी अपानवायु आसानीसे बाहर निकल जायगी तथा पानी भी बाहर निकलनेका प्रयत्न करेगा, क्योंकि तेल सारक वस्तु है।

६. एनिमाका पानी अन्दर न जानेका कारण तथा उपाय

कभी-कभी एनिमा देते समय पानी आँतोंमें नहीं चढ़ता और एनिमाके बर्तनमें जहाँका तहाँ स्थिर रहता है। उसके चार कारण हो सकते हैं :

१. एनिमा-नॉजल तथा कैथेटरके मुँहपर मल चिपक जाता है। इस कारण पानी नॉजलके मुँहसे बाहर निकल नहीं पाता और पानी एनिमाके बर्तनमें ज्यों-का-त्यों स्थिर रहता है। ऐसी स्थितिमें नॉजल या कैथेटरका जो भाग गुदाद्वारके अन्दर है, उसको ऊपर-नीचे आहिस्ते-आहिस्ते खिसकाना चाहिए। इससे नॉजलके मुँहपर जो मल होगा, वह छूट जायगा और पानी आसानीसे अन्दर जाने लगेगा।

२. दूसरा कारण है, मलद्वारके मुँहपर ही मलके कड़े टुकड़ेका होना। उस मलका आकार तथा प्रकार भी इस तरहका होता है कि वह मल-द्वारके मुँहपर अच्छी तरह बैठ जाता है। ऐसे मौकेपर तर्जनीको मलद्वारके अन्दर डालकर मलको तोड़कर निकाल लेना चाहिए। इसके बाद एनिमाका पानी आसानीसे अन्दर जा सकेगा।

३. जब बड़ी आँतके अधोगामी भागमें कड़ा मल भरा हो, तब टट्टी तथा पेशाब दोनोंकी रुकावट होती है। ऐसे मौकेपर ग्लिसरीन या किसी भी तेलके एनिमाका प्रयोग करना चाहिए। पूरा तेल भले ही अन्दर न पहुँचाया जा सके, लेकिन थोड़ा भी तेल अन्दर जानेपर गुदाद्वारमें तेलका स्पर्श होनेसे उत्तेजना (excitement) पैदा होती है। इस उत्तेजनाके वेगसे मल बाहर निकल आता है। ऐसे मौकेपर पेटको गरम पानीसे सेंकनेसे बड़ी आँत कुछ फैलती है और मल भी कुछ मुलायम हो जाता है। इससे पानीके अन्दर जानेमें सुविधा होती है।

४. विशेष हालतमें जब गर्भाशयमें सूजन होती है और उससे मलाशयके ऊपर अधिक दबाव पड़ता है, तब भी पानी अन्दर नहीं जाता है।

इस बारेमें हमारा अनुभव इस प्रकार है : एक बूढ़ी औरतको एनिमा देते समय एनिमाका कैथेटर भी सीधा अन्दर जाता नहीं था, वह कुछ दूर जाकर मुड़ जाता था। उसके गर्भाशयमें इतनी वृद्धि तथा सूजन थी कि उसके दबावसे मलाशयकी दीवारें करीब-करीब आपसमें मिल गयी थीं। मलद्वारमें उँगली डालकर कैथेटरको मलाशयकी दबी हुई दीवारके ऊपर ले जानेके बाद कैथेटरको दबानेसे वह आसानीसे अन्दर चला गया। इसके बाद ही पानी अन्दर गया।

७. एनिमामें पानीका प्रमाण

१. आधासे एक पिंट पानीका एनिमा : दीर्घकालीन उपवासके बाद या अन्य कारणोंसे रोगीको अत्यन्त कमजोर अवस्थामें इतने कम पानीका एनिमा उपयोगी होता है। आवश्यकतासे थोड़ा भी अधिक पानीका एनिमा इस्तेमाल करनेसे रोगीको थकान महसूस होगी या पानी अधोगामी बड़ी आँतमें (descending colon) रुककर वायु, भारीपन, बेचैनी तथा घबराहट पैदा करता है।

जब मल मलाशयमें आकर रोगीको शौचकी तीव्र प्रेरणा करता हो और आँतोंमें मल फेंकनेकी शक्ति न होनेके कारण मल बाहर न निकल रहा हो, तभी इतने कम पानीका एनिमा असरकारक होगा।

ऐसी हालतमें कितना पानी लेना चाहिए, इसका निर्णय इस प्रकार किया जाय :

एनिमाके डिब्बेमें एक या डेढ़ पिंट पानी भरकर विधिपूर्वक एनिमा लेना शुरू किया जाय। मलाशयमें पानी प्रविष्ट होनेपर शौचकी प्रेरणा क्रमशः बढ़ेगी। जब शौचकी प्रेरणा इतनी बढ़ जाय कि उसका वेग रोका न जा सके, तब तुरंत ही एनिमाका पानी अंदर जानेसे रोककर रोगीको शौचका बर्तन देकर शौचके लिए प्रवृत्त करना चाहिए। अत्यन्त कमजोर रोगीको मलत्यागके लिए बैठना उचित नहीं है। बेड पैन (bed-pan) या रबरके कपड़ेपर ही लेटाकर शौच कराना चाहिए। बैठनेकी शक्ति या स्फूर्ति होनेपर ही बैठकर मल-विसर्जन करनेमें सुविधा होती है।

किसी रोगीको १० से २० तोलेतक पानी मलाशयसे मल निकालनेके लिए पर्याप्त होता है। इतना कम पानी सिर्फ मलाशयतक पहुँचकर मलको बाहर निकालता है। इससे पानी रुकनेकी आशंका तथा उसके कारण उत्पन्न होनेवाली तकलीफका डर नहीं रहता।

उपर्युक्त अवस्थामें एरंडीके तेलकी पिचकारीके बाद कम पानीका एनिमा देनेसे मल आसानी तथा शीघ्रतासे बाहर निकल आता है एवं पानीको प्रायः अन्दर नहीं रुकने देता।

सूचना : (क) जिनको पानी रुकनेके कारण तकलीफ होती है, ऐसे सशक्त रोगीको भी उपर्युक्त विधिसे एनिमा लेना ठीक होगा। शौचकी तीव्र प्रेरणाके बिना कम पानीके एनिमासे मल ठीक बाहर नहीं निकलेगा, यह ध्यानमें रखना चाहिए।

(ख) एनिमाका पानी कुनकुना होना चाहिए। उसमें नीबू मिलाना उचित है।

२. एकसे डेढ़ पिंट ठंडे पानीका एनिमा : जिसकी पाचन-क्रिया अच्छी हो और जिसका मल पूर्ण रूपसे तैयार होकर मलाशयमें आकर रुका हुआ हो, ऐसे स्वस्थ आदमीको सिर्फ एक पिंट ठंडे पानीका एनिमा लेना चाहिए, इससे गुदा (rectum)में उत्तेजना पैदा होगी और मल बाहर निकल आयेगा। यह पानी अधिकसे अधिक अधोगामी बड़ी आँत (descending colon) तक पहुँच जाता है। स्वस्थ आदमीको ठंडे पानीका एनिमा लेनेसे कम थकान महसूस होती है और एनिमा लेनेकी आदत सहसा नहीं पड़ती।

३. दो-ढाई पिंट पानीका उत्तेजक (exciting enema) एनिमा : जिस आदमीको प्रतिदिन एनिमा लेना हो, उसको साधारणतया २ से २॥ पिंट पानीका एनिमा लेना चाहिए। इससे अधिक पानीका एनिमा प्रतिदिन लेनेसे आँतें कमजोर होती हैं और आँतोंकी स्वाभाविक लचक (elasticity) कम हो जाती है। आँतकी मांसपेशियाँ भी दुर्बल हो जाती हैं। आँत अस्वाभाविक रूपसे फैल जाती है।

दो पिंटका एनिमा आँतोंमें पहुँचकर आँतोंको उत्तेजित (excite) करता है, इसलिए इसको उत्तेजक (exciting) एनिमा भी कहते हैं। दो पिंट पानी अधिकसे अधिक अनुप्रस्थ बृहद्-अंत्र (transverse colon) के मध्य भागतक पहुँच जाता है, इसके आगे नहीं पहुँचता।

४. चार पिंटका प्रक्षालक एनिमा : चार पिंटका एनिमा ऊर्ध्वगामी आँत (ascending colon) तक पहुँच जाता है और पूरी आँतकी सफाई होती है, इसलिए इसको प्रक्षालक (cleansing) एनिमा कहते हैं। विशेष स्थितिमें मरीजको शुरूमें दो पिंटका उत्तेजक एनिमा देकर अधोगामी आँतको साफ

करके बादमें चार पिंटका प्रक्षालक एनिमा देना अधिक प्रभावशाली होता है, क्योंकि वह पानी आँतके पूरे हिस्सेमें आसानीसे पहुँचकर मल-शुद्धि करता है।

८. छोटे बच्चोंको एनिमा देनेकी विधि

पाँच वर्षसे कम उम्रके छोटे बच्चोंको एनिमा देते समय यह ध्यानमें रखना जरूरी है कि बच्चे एनिमा लेते समय अक्सर रोते तथा छटपटाते हैं। अगर कोई शान्त बच्चा हो तो भी वह काँखता हुआ एनिमाके पानीको अन्दर जाने देनेमें रुकावट डालता ही है। मल-संचय तथा विरोधी हरकतोंके कारण बच्चेकी आँतमें पानीका अधिक परिमाणमें रुकना प्रायः असंभव होता है। संभवतः अल्प परिमाणमें ही पानी रुकता है, इस कारण बच्चोंके लिए पानीका परिमाण पहलेसे निश्चित करना ठीक नहीं है।

व्यावहारिक अनुभव यह है कि बच्चोंको ४-६-८ पिंटतक पानी (अति अल्प उम्रवालेको २-२॥ पिंट पानी) देना पड़ता है। एनिमा चालू रहते ही बच्चोंके मलद्वारसे मल, वायु तथा पानी बीच-बीचमें निकलता रहता है। बच्चे जब रोते हैं, तब श्वासोच्छ्वासकी क्रिया तेजीसे होती है। श्वास जोरसे लेनेके साथ पानी भी वेगसे अन्दर जाता है और श्वास जोरसे छोड़ते समय पानी मल तथा वायुके साथ बाहर निकलता है।

उपर्युक्त कारणोंसे इतना स्पष्ट है कि बच्चोंको अधिक पानीका एनिमा देना एक दृष्टिसे जरूरी हो जाता है। अन्यथा एनिमाका पूर्ण लाभ उनको नहीं मिलेगा।

जब रोगी-बच्चोंको मलावरोध अधिक हो या बच्चे विरोधी हरकतें न करते हों, तो कम-ज्यादा पानी रुकनेकी संभावना रहती है। साधारणतः रुका हुआ पानी थोड़ी देरमें मलको साथ लेकर बाहर निकल जाता है या पेशावसे भी बाहर निकल सकता है। गरम पानीका सेंक तथा हल्की मालिश (अधोगामी अंत्रकी दिशामें) पानीको बाहर निकालनेमें सहायक होती है। साधारणतः बच्चोंके पेटमें इतना पानी इकट्ठा ही नहीं हो पाता, जिससे उनकी बेचैनी या तकलीफ बढ़ जाय।

९. एनिमाके विशेष प्रयोग

ऐसे अनेक अवसर आये हैं, जब मरीजको अत्यंत तकलीफ या पीड़ाके मौकेपर थोड़े समयमें ही काफी शांति मिली है।

१. हृदयकी गतिमें वृद्धि (palpitation of heart) का दौरा होनेका मुख्य कारण बड़ी आँतमें वायु या मलसंचयका प्रकोप होता है। ऐसे समय तेल-मिश्रित ९९°-१००° गरम पानीका एनिमा देनेसे काफी आराम मिलता है और नींद भी आ जाती है। कभी-कभी एकके बाद दूसरा एनिमा तुरंत देनेकी भी जरूरत रहती है, ताकि आँतोंसे छूटा हुआ मल पूरी तरह बाहर निकल जाय। मरीज जितना पानी आसानीसे ले सके और उसको शौचकी प्रेरणा हो जाय, उतना ही पानी देना काफी होता है।

२. दमाके दौरे (asthma attack) की हालतमें एनिमा देनेसे मरीजको राहत मिलती तथा नींद आती है, ऐसा भी पाया गया है।

३. सर्दी, खाँसीकी अत्यंत तकलीफकी हालतमें जब ठीकसे श्वास लेनेमें भी कष्ट होता हो, तब कुनकुने पानीका एनिमा उसकी तीव्रता कम कर देता है।

४. बुखार जब ऊपर चढ़ रहा हो (१०३° से १०४° हो), नीचे नहीं आता हो तथा मरीजको बेचैनी होती हो, तब भी मटकेके पानीका एनिमा देनेसे तापमान नीचे आ जाता है तथा मरीजको शान्ति मिलती है।

१०. मल, मूत्र या दोनोंके अवरोधमें एनिमा

मलाशय जब आवश्यकतासे अधिक भरकर फूल जाता है, तब उसका दबाव मूत्राशयपर पड़ता है। मलाशय एवं मूत्राशयका अन्योन्य सम्बन्ध है। इसलिए अत्यधिक कब्ज होनेपर पेशाबमें रुकावट आ सकती है।

उपर्युक्त अवरोधके समय तेलयुक्त पानीके एनिमाका प्रयोग सर्वोत्तम उपाय है। सादे पानीके एनिमासे विलम्बकी सम्भावना रहती है। तेलकी चिकनाईके कारण मल आसानीसे बाहर निकल जाता है। अत्यधिक मलावरोधके कारण

मलकी कई छोटी-बड़ी गाँठें बन जाती हैं। ऐसे समय एनिमा देते समय बीच-बीचमें कैथेटर या नॉजल गुदाद्वारसे पूर्णतः बाहर निकालते रहना चाहिए, ताकि गाँठ पानीके साथ बाहर निकल जाय। कभी-कभी कमजोर रोगीकी गाँठें गुदाद्वारको रोक लेती हैं। उस समय पानीका प्रवेश भी असम्भव हो जाता है। ऐसे मौकेपर मलको उँगलियोंकी सहायतासे बाहर निकालनेके बाद ही एनिमा देना चाहिए।

अत्यधिक मलावरोधवाले रोगीके पेटमें एनिमाका पानी जानेपर मल अति वेगपूर्वक बाहर निकलने लगता है। रोगीको शौचगृहमें ले जाना या बेड-पैनमें लेटाना भी असम्भव हो जाता है एवं प्रयत्न करनेपर भी मल बीचमें ही निकलता जाता है।

इसीलिए मल-मूत्रके अवरोधवाले रोगीको रबरकी चादरके ऊपर लेटाकर एनिमा देना चाहिए। शक्ति होनेपर रोगीको घुटने-छातीके बल झुकाकर (knee-chest position) या चित लेटाकर एनिमा देना चाहिए।

११. योनिबस्ति

१. साधन : योनिबस्तिके लिए नॉजलको छोड़कर अन्य सब साधन एनिमाके ही होते हैं। योनिबस्तिका नॉजल किंचित् लम्बा तथा गोलाकृतिमें मुड़ा हुआ एवं उसका सिर कुछ गोल होता है। उसमें ८-१० छोटे-छोटे छिद्र होते हैं। इससे डूसका पानी योनिके अन्दर फुहारेकी तरह प्रवेश करके समस्त भागोंको स्पर्श करते हुए साफ करता है। योनिकी श्लैष्मिक कला अत्यन्त नाजुक होनेके कारण उसको फुहारा-नॉजलसे साफ करना चाहिए।

योनिबस्तिकी खाट (एनिमा खाटकी तरह) पैरकी तरफ ४-६ इंच ऊँची हो। खाटके मध्य भागमें [९ इंच या १ फुट व्यास (diameter) का] गोल छिद्र होना चाहिए, ताकि योनिबस्तिका पानी उस गोल छिद्रके नीचे रखे हुए बर्तनमें ही गिरे।

योनिबस्तिके पूर्व एनिमा लेना आवश्यक है, ताकि मलाशयमें रुके हुए मलका दबाव गर्भाशयपर न पड़े।

२. स्थिति : योनिबस्ति लेते समय पीठके बल (चित) लेटकर दोनों पैरोंको घुटनेके स्थानपर मोड़ लेना चाहिए। इस समय पैर तथा पेटको शिथिल रखना चाहिए, ताकि गर्भाशयपर किसी प्रकारका खिंचाव न पड़े।

३. पानी : योनिबस्तिके लिए नीम-पत्तीका पानी इस्तेमाल करना चाहिए।

गर्भाशयको अन्दरसे साफ करनेके लिए नीम-पत्तीका कुनकुना पानी ठीक काम देता है। कुनकुने या किंचित् गरम पानीसे गर्भाशयके दीवारकी गन्दगी छूटनेमें आसानी होती है। साधारणतः योनिबस्तिका पानी ९८°-१००° उष्णांकसे अधिक गरम नहीं होना चाहिए। गर्भाशयमें सूजन या दर्द होनेपर १०२°-१०३° उष्णांक (किंचित्) गरम पानी उपयोगमें लाना चाहिए।

गर्भाशयके अन्दर छाले, घाव तथा जलन हो, तो नीम-पत्तीके ठंडे पानीकी योनिबस्ति देनी चाहिए। जलन न होनेपर कुनकुने पानीका उपयोग करना चाहिए।

साधारणतः गरम या कुनकुने पानीमें योनिबस्ति देनेके बाद शुद्ध ठंडे पानीकी योनिबस्ति देनी चाहिए, ताकि वहाँके रक्ताभिसरणमें वृद्धि होकर स्नायुओंमें शक्ति पैदा हो। गर्भाशय-सम्बन्धी रोगोंको दूर करनेके लिए स्थानिक रक्ताभिसरण आवश्यक है।

४. योनिबस्तिसे लाभ : गर्भाशयकी सूजन, गर्भाशयके मुखपर या अन्दर गुल्म, छाले या घाव, मासिकसम्बन्धी अनियमितता, अधिकता या अल्पता, श्वेत या पीला प्रदर आदि रोगोंमें योनिबस्तिसे लाभ होता है।

स्नायु-दौर्बल्य तथा शरीरकी अस्वाभाविक गर्मी दूर करनेके लिए ठंडी योनिबस्ति उपयुक्त है।

१२. एनिमा कब टालना चाहिए ?

कुछ लोग समझते हैं कि रुग्ण अवस्थामें लम्बे समयतक एनिमा लेते रहनेसे आँतोंकी मल फेंकनेकी स्वाभाविक शक्ति नष्ट होकर एनिमाकी आदत लग जाती है।

अनुभव यह है कि जबतक आँतोंमें मलको बाहर निकाल फेंकनेकी शक्ति नहीं है एवं उसकी वजहसे भूख नहीं लगती या कम होने लगती है अथवा बेचैनी,

घबराहट आदि अन्य तकलीफें होती हैं, तब आँतोंके कार्यमें मदद पहुँचानेकी दृष्टिसे एनिमा लाभदायक है।

शौचकी तीव्र प्रेरणाके बावजूद दस्त न होता हो एवं उसकी वजहसे मन तथा स्वास्थ्यपर अनिष्ट असर होता हो, तो एनिमा लेना चाहिए। अन्यथा मल-निष्कासन-शक्तिके अभावमें तैयार मल मलाशयमें सूखने लगता है और कभी-कभी तो उसका आकार भी बड़ा होने लगता है। ऐसी हालतमें मलत्यागके समय गुदाभाग (Anus) में जख्म होकर रक्त निकलनेका भय रहता है। बवासीरके रोगीका मल तो नहीं ही सूखने देना चाहिए, क्योंकि मस्सोंके कारण गुदाद्वारका आकार छोटा हो जाता है। कमजोर रोगीको कड़े मलके कारण तीव्र वेदना होती है तथा कमजोरी बढ़ती है।

शौचकी प्रेरणा होनेपर भी शौच न आनेके कारण अन्य कोई तकलीफ या भूखपर उसका परिणाम न होता हो, उस हालतमें तीन-चार या बारहसे चौबीस घंटे रुककर शौचकी प्रतीक्षा करनेमें हर्ज नहीं है। तात्पर्य यह है कि जहाँतक सम्भव हो, एनिमा लेनेका अवसर टालना चाहिए।

अल्पाहार, उपवास, दुग्धकल्प या अन्य अवस्थाओंमें कमजोर रोगियोंको लम्बे समय—एक-दो महीने या अधिक समयतक प्रतिदिन एनिमा लेनेकी आवश्यकता हो सकती है।

अल्पाहार या उपवासके दिनोंमें योग्य दबावके (Pressure) अभावके कारण दस्त नहीं आता। इस अवस्थामें आहार क्रमशः बढ़नेसे दस्त होने लगता है।

शौच न आनेके कारण रोगी या स्वस्थ व्यक्तिको कोई खास तकलीफ न होती हो, तो चिन्ता नहीं करनी चाहिए। उसका उपाय एनिमा नहीं है। सही उपाय यही है कि आहारमें योग्य परिवर्तन किया जाय। यथासंभव एनिमासे बचनेकी कोशिश करनी चाहिए। अन्य उपायोंसे हारनेके बाद ही एनिमा लेनेके लिए प्रवृत्त होना चाहिए।

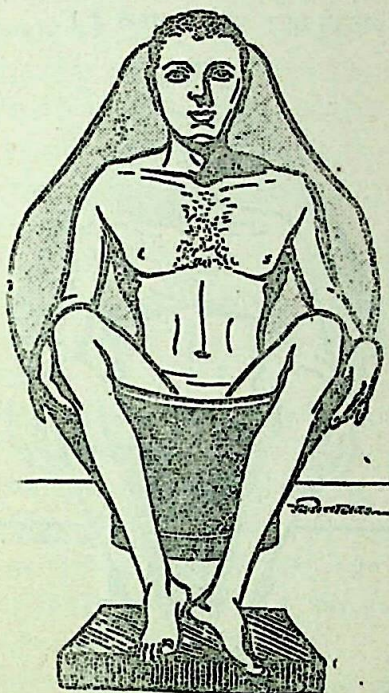
१. कटि-स्नान

कटि-स्नान विशेष प्रकारसे बनाये हुए टबमें कराया जाता है। टबमें पानी उतना ही रखना चाहिए, जिससे मरीजके टबके अन्दर बैठनेपर पानी नाभितक ही आये।

सूचनाएँ

१. कटिस्नान प्रातःकाल एनिमाके बाद बिना कुछ खाये खाली पेट कराना ज्यादा फायदेमन्द है। पाचन-संस्थानको पाचनक्रियासे मुक्त रखनेसे उसपर कटिस्नानकी प्रतिक्रिया अच्छी होती है। इसके अतिरिक्त मूत्राशय, अण्डकोष आदि जो हिस्से पानीमें डूबे रहते हैं; उन स्थानोंमें रक्त-अभिसरणकी क्रिया बढ़ती है। इससे वहाँकी बीमारी कम होनेमें ठीक-ठीक मदद मिलती है। कुछ खानेके बाद ठण्डा या गरम कटिस्नान करानेसे पाचनमें रुकावट आती है तथा पाचन-क्रियामें लगी हुई शक्तिके अतिरिक्त बची हुई शक्ति ही प्रतिक्रिया पैदा करनेमें काम आती है।

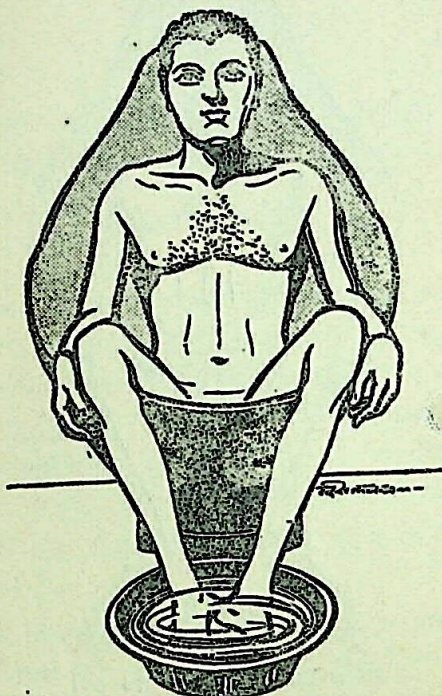
२. हाथ, पैर, सिर या शरीरका कोई भी ऊपरी अङ्ग कटिस्नानसे पूर्व या कटिस्नान कराते समय नहीं भिगोना चाहिए। इसका हेतु यही है कि गरम-ठण्डे पानीका असर सिर्फ छोटी-बड़ी आँतोंमें ही हो। शरीरके रक्तको अन्यत्र बँटने न देकर पेड़ूपर ही क्रिया-प्रतिक्रिया होने दी जाय। गरम या ठण्डे कटि-स्नानकी प्रतिक्रिया खतम होनेके बाद जब शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाय, तभी कुछ आहार या स्नानादि कराना ठीक होगा। भोजन तथा

कटिस्नानमें साधारणतः एक घण्टेका अन्तर होना चाहिए। कुछ हलके पेयके लिए भी आधे घण्टेका अन्तर जरूरी है।

ठण्डा कटिस्नान [चित्र नं० ७]

३. टबमें बैठनेके बाद खुरदरे तौलियेसे पेड़ूपर आहिस्ते-आहिस्ते घर्षण करना चाहिए। इससे रोम-कूप खुलते हैं और रक्त-अभिसरण-क्रिया अच्छी तरह होती है।

४. कटिस्नान पूर्ण मग्न अवस्थामें कराना चाहिए।

(१) ठण्ढा कटिस्नान

१. ठण्ढे कटिस्नानके लिए रातको टबमें पानी भरकर ऐसी जगहपर रखना चाहिए, जहाँ पानी हवासे अच्छी तरह ठण्ढा हो जाय। मरीजकी सहन-शक्ति कम होनेपर कुएँ या नलका ताजा पानी ले सकते हैं।

गरम पानीके बेसिन सहित ठण्ढा कटिस्नान [चित्र नं० ८]

२. टण्ढे कटिस्नानके लिए टबमें बैठनेके पहले तथा बादमें घूमना, सूखा घर्षण-स्नान, आसन या अन्य किसी व्यायामके द्वारा शरीरको थोड़ा गरम कर लेना चाहिए, जिससे ठण्ढे पानीकी अनुकूल प्रतिक्रिया हो। जिनके शरीरमें ठण्ढा पानी सहन करनेकी शक्ति हो, वे सीधा ठण्ढा कटिस्नान ले सकते हैं।

३. अशक्त मरीजको ठण्डा कटिस्नान लेते समय गरम पानीके बेसिनमें पैर डुबाकर रखनेसे ठण्डकी अनुभूति कम होती है। स्नानके बाद शरीरमें गरमी लानेके लिए गरम कपड़े लपेटकर मरीजको लेटा देना चाहिए। शरीर गरम होनेके लिए पन्द्रहसे तीस मिनट लेटाना काफी होता है।

४. स्वस्थ अवस्थामें कम ठण्डे पानीका कटिस्नान अधिक देरतक लेनेकी अपेक्षा अधिक ठण्डे पानीका कटिस्नान थोड़ी देरतक लेना ज्यादा फायदेमन्द है। शुरूमें ठण्डा कटिस्नान १-२ मिनट या विशेष परिस्थितिमें $\frac{1}{2}$ मिनटसे भी शुरू कर सकते हैं। कम समयसे शुरू करके आहिस्ते-आहिस्ते अवधि बढ़ानी चाहिए। तीस मिनटतक भी ठण्डा कटिस्नान लिया जा सकता है।

(२) गरम-ठण्डा कटि-स्नान

गरम-ठण्डे कटिस्नानके लिए दो टबकी आवश्यकता होती है। एक टबमें १००° या १०२° तक (जितना कि मरीज बिना तकलीफके सहन कर सके) गरम पानी और दूसरे टबमें ऊपर बताये गये ठण्डे कटिस्नानकी तरह ठण्डा पानी भरना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धान्तानुसार कटिस्नान गरम पानीके टबमें शुरू करके अन्त ठण्डेमें करना चाहिए।

गरम कटिस्नानसे पेड़ूके समस्त अवयव गरम होकर मुलायम हो जाते हैं तथा वहाँकी रक्तवाहिनियाँ फैल जाती हैं और रक्त वहाँके ऊपरी स्तरपर आ जाता है। बादमें वह भाग जब ठण्डे पानीमें डुबोया जाता है, तब उस भागके रोम-कूप तथा रक्तवाहिनियाँ संकुचित हो जाती हैं और ऊपर आया हुआ रक्त-वेग शरीरके अन्दरूनी भागकी ओर जाता है।

शारीरिक अशुद्धिके कारण रक्ताभिसरण शरीरके ऊपरी तथा अन्दरूनी भागकी सूक्ष्म केशिकाओंमें ठीकसे नहीं हो पाता। उस स्थितिमें कटिस्नानसे मदद मिलती है। पानीमें डूबे हुए अंगके रोम-कूप भी क्रियाशील होकर असंख्य छिद्रों द्वारा पसीनेके रूपमें मल बाहर निकालनेमें मदद करते हैं।

पेशाबकी रुकावट, गर्भाशयसम्बन्धी रोग, छोटी-बड़ी आँत, मूत्राशय, वृक्क आदिमें सूजन, दर्द, क्रियाहीनता, इन सब बीमारियोंमें गरम-ठण्डे कटिस्नानसे लाभ होता है। पथरीके रोगोंमें भी इस स्नानका प्रयोग लाभप्रद है।

(३) गरम कटि-स्नान

कमजोर मरीज ठण्ढे पानीका कटिस्नान सहन नहीं कर सकते। उनको शुरुआतमें समशीतोष्ण पानीका कटिस्नान आवश्यकतानुसार ३, ५ या १० मिनटतक दे सकते हैं। अन्तमें तुरन्त सादा स्नान करना ठीक होगा, ताकि कटिस्नानकी प्रतिक्रिया शरीरपर थोड़ी देरतक ही सीमित रहे। अधिक समय (सहन-शक्तिसे बाहर) गरम कटिस्नान करनेसे कमजोर मरीजको कभी-कभी चक्कर आ सकता है। इससे बचनेके लिए सिरपर ठण्ढे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए।

२. पूर्ण टब-स्नान

(१) गरम पूर्ण टब-स्नान

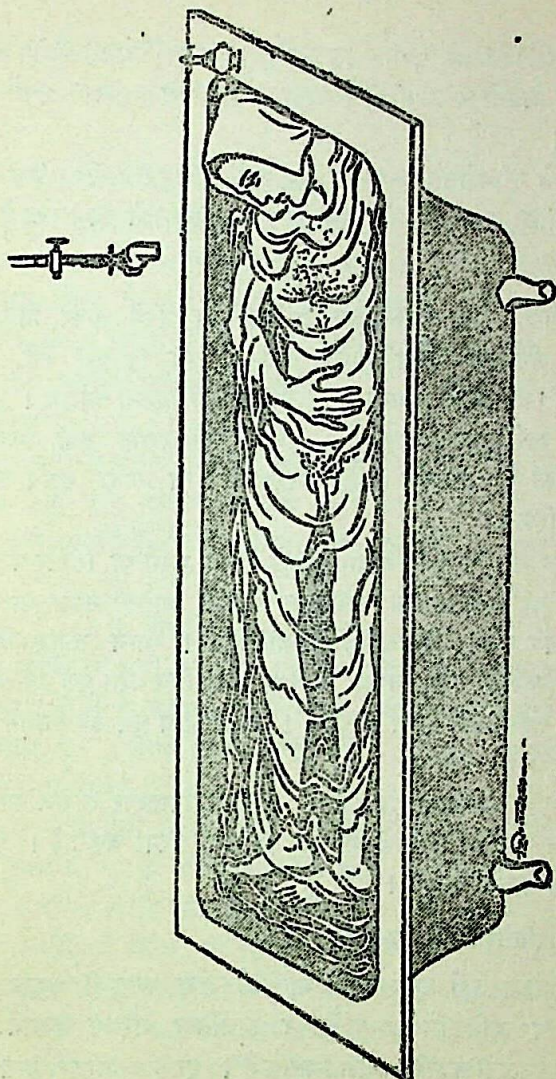
विशेष प्रकारसे बने टबमें यह स्नान दिया जाता है। इसमें पानीकी गरमी १००°-१०५°-११०° या ११५° तक मरीजकी हालतके अनुसार रखनी होती है। जरूरत पड़नेपर समशीतोष्ण पानीका उपयोग किया जाता है।

स्नानके समय सिरपर ठण्ढे पानीकी पट्टी रखना न भूलें। पट्टी गरम होनेपर बीच-बीचमें उसको बदलते रहें। बहनें सिर भिगो लें। हर हालतमें सिरको ठण्ढा रखना जरूरी है। अन्यथा चक्कर आनेका भय रहता है। आवश्यकतानुसार यह स्नान ५ से १५ मिनटतक दिया जाता है।

गरम पूर्ण टब-स्नानके बाद ठण्ढे पानीका फुहारा-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान करना अत्यन्त जरूरी है। अगर रोगी कमजोर हो, तो ठण्ढे पानीमें भीगे हुए तौलियेसे शरीर पोंछ लेना काफी होगा।

गरम पूर्ण टब-स्नानके बाद ठण्ढे पानीका स्पर्श न होनेसे क्रमशः कमजोरी आती है तथा रक्तकी अल्पता (anaemic condition) बढ़ती जाती है।

गरम पानीकी उष्णता तथा अवधि : इस स्नानमें पानी जितना अधिक गरम हो, स्नानकी अवधि उतनी ही कम होनी चाहिए।

साधारण स्वस्थ मरीजको १००° तक पानी १०-१५ मिनटतक दिया जा सकता है। मरीजके अधिक कमजोर होनेपर सिर्फ ५ मिनटतक ही स्नान देना चाहिए।

पूर्ण टब-स्नान [चित्र नं० ९]

दमा (Asthma), संधिवात आदि रोगोंमें इस स्नानसे विशेष लाभ होता है। ऐसे अवसरपर पानीकी गरमी १०३° से १०७° तक रखी जा सकती है।

जिनको स्टीमबाथसे कमजोरी आती है, वैसे रोगियोंके लिए १०३° से १०७° पानीका गरम पूर्ण टब-स्नान हल्के बाष्प-स्नानका काम देता है।

सूचनाएँ

कमजोरी अनुभव होनेसे पहले ही मरीजको टबसे बाहर निकाल देना चाहिए। जब कपाल तथा गालपर पसीनेकी बूँदें चमकने लगें, तब उसे गरम पूर्ण टब-स्नान समाप्त करनेकी सूचना मानना चाहिए। गरम पूर्ण टब-स्नान करते समय सिरपर ठण्ढे पानीकी पट्टी रखना तथा स्नानके बाद ठण्ढे पानीका फुहारा-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान करना नहीं भूलना चाहिए।

अधिक गरम पानीका प्रयोग ज्यादा देरतक करने या सिरपर पानीकी पट्टी समयपर न बदलनेसे रोगीको चक्कर या बेहोशी आनेकी सम्भावना रहती है। प्रायः स्नानके समय कमजोरी महसूस नहीं होती। स्नान समाप्त होनेपर ही अकसर कमजोरी तथा चक्कर आते हैं। इसलिए गरम पूर्ण टब-स्नान करते समय एक सहायकका रहना जरूरी है। समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नानमें सहायक-की जरूरत नहीं।

गरम पूर्ण टब-स्नान पूरा होनेपर मरीजको बिस्तरपर आराम करनेके लिए लिटा देना चाहिए। आधे घण्टेतक आराम करना जरूरी है। बादमें ही दूसरी क्रिया करनी चाहिए।

(२) समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नान

समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नानमें मांसपेशी तथा स्नायुकी थकान दूर होती है। जिनका अधिकांश समय बैठकर मानसिक परिश्रम करनेमें बीतता है, उनको इस स्नानसे काफी आराम मिलता है। इससे मांसपेशी तथा स्नायुका तनाव दूर होता है।

अनिद्राके रोगीको सोनेके पहले यह स्नान देनेसे नींदमें काफी मदद मिलती है। दोपहरको भोजनसे पूर्व समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नान लेनेसे नींदकी सम्भावना रहती है।

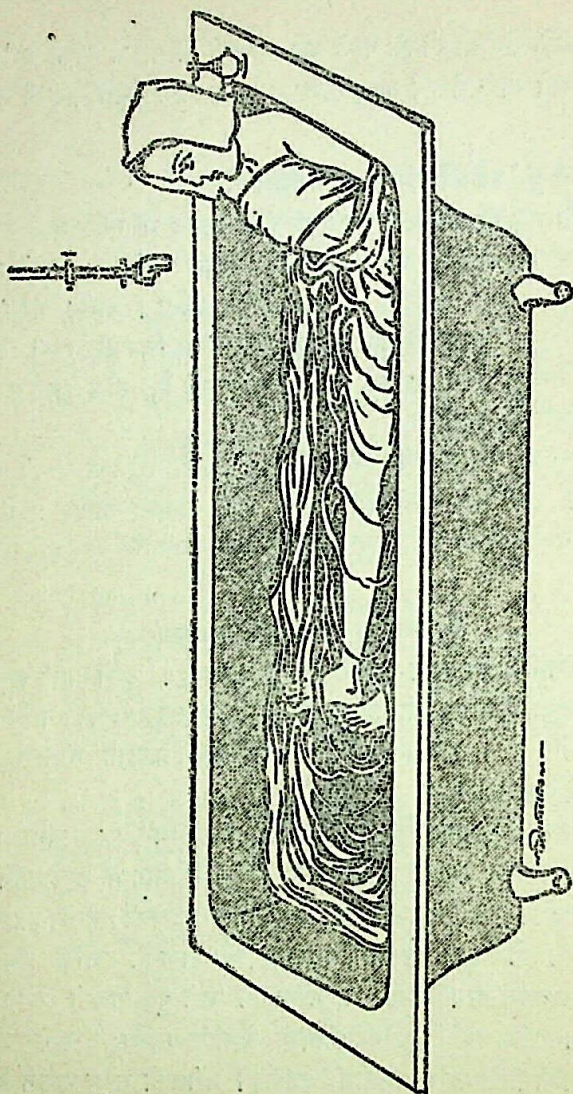
समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नानके समय मालिश

अत्यन्त कमजोर मरीज, जो हाथका थोड़ा दबाव भी सहन नहीं कर सकते, पानीके अन्दरकी मालिश बड़ी आसानीसे सहन करते हैं। पानीके कारण हाथका पूरा दबाव मरीजके शरीरपर नहीं पड़ता। शरीर गरम पानीके अन्दर रहनेके कारण चमड़ी किंचित् मुलायम तथा चिकनी रहती है। तेल लगाकर जिस पद्धतिसे हलकी मालिश की जाती है, ठीक उसी तरह टबके अन्दर मालिश की जाती है।

उपर्युक्त प्रकारसे मालिश करनेसे टबके भीतर ही मरीजको अच्छी नींद आ सकती है। उस वक्त मरीजको नींदसे नहीं उठाना चाहिए। ऐसे मौके-पर सिरके नीचे रबरकी थैली ठण्डे पानीसे भरकर रखनेसे वह तकियेका काम देती है।

३. अर्धांग गरम पूर्ण टब-स्नान

टबमें रोगीको पैर लम्बे रखकर बैठाया जाता है। टबमें पानी समशीतोष्ण हो तथा उतना ही भरना चाहिए, जिससे पानीकी सतह रोगीकी नाभिसे आधा-पाव इंच नीचे रहे। रोगीको टबकी चौड़ाईवाली बाजूकी दीवारसे आरामसे टिकाकर बैठाना चाहिए।

सिरपर ठण्ढे पानीकी पट्टी या मोटा तौलिया भिगोकर रखना चाहिए। कमजोर हृदयवाले अशक्त मरीजकी छातीके चारों ओर भी ठण्ढे पानीकी पट्टी लपेटना आवश्यक है, ताकि स्नानके समय रोगीके हृदयकी धड़कन बढ़कर बेचैनी पैदा न करे। रोगीको लँगोटी भी पहनाना आवश्यक है, ताकि जननेन्द्रियपर गरमी कम महसूस हो। पासमें गरम पानीसे भरी हुई बालटी रखकर स्नान शुरू करें। टबमें भरे हुए समशीतोष्ण पानीमें क्रमशः १-२ सेर गरम पानी मिलाते हुए पानीकी उष्णता बढ़ानी चाहिए। मरीजको सहन कराते हुए थोड़ी-थोड़ी देर (आध-एक मिनटके अन्तरसे) क्रमशः गरम पानी मिलाते रहना

अर्धांग गरम पूर्ण टब-स्नान [चित्र नं० १०]

चाहिए। गरम पानीको एक साथ एक ही स्थानपर न डालें। इससे गरम पानीमें डूबे हुए अंगके जलनेकी सम्भावना रहती है। पानीको टबके किनारेसे लगाकर फैलाते हुए डालना चाहिए। पानी हिलाते रहना जरूरी है, ताकि गरम पानीकी उष्णता टबमें फैल जाय।

पानीकी गरमी १०५° से ११०° तक बढ़ायी जा सकती है। लेकिन रोगीकी छाती, कन्धे तथा चेहरेपर पसीना आते ही गरम पानीका मिलाना बन्द करना चाहिए। स्नानके समय दोनों पैरोंको मुलायम तौलियेसे मालिशकी पद्धतिसे ही रगड़ना चाहिए। इसके बीच-बीचमें पेडू, कमर आदि अवयवोंको भी तौलियेसे रगड़ा जाय। स्नानकी अवधि ५ मिनटसे प्रारम्भ करके प्रतिदिन १-२ मिनट बढ़ाते हुए १५-२० मिनटतक बढ़ायी जा सकती है। अन्तमें रोगीको ठण्डा फुहारा-स्नान (shower-bath) या सादा-स्नान करना चाहिए। कमजोर रोगीका ठण्डे पानीसे भीगे हुए तौलियेसे पोंछना पर्याप्त होगा, लेकिन धीरे-धीरे उसको भी फुहारा-स्नान या सादा-स्नानका अभ्यास कराना होगा। बादमें आधे घण्टेतक मरीजको बिस्तरमें लेटा देना चाहिए। मरीजको बाहरकी हवा लगने न पाये, इसका ध्यान रहे।

यह अर्धांग गरम पूर्ण टब-स्नान सन्धिवात, गठिया तथा पैरोंके लकवे (Paralysis) आदि रोगोंमें अत्यन्त लाभप्रद है।

४. ठण्डा पूर्ण टब-स्नान

जिन प्रदेशोंमें नदी, तालाब, नहर या तैरनेके लिए कुओंकी सुविधा है, वहाँके लोग प्रतिदिन ठण्डे पूर्ण टब-स्नानका लाभ उठा सकते हैं। यह प्राकृतिक ठण्डा पूर्ण टब-स्नान है।

उपचारकी दृष्टिसे ठण्डे पूर्ण टब-स्नानका पानी जितना ठण्डा होगा, उतना ही शरीरको लाभ होगा।

प्रारम्भिक अवस्थामें तालाब, नल या कुएँका पानी, जो मामूली ठण्डा होता है, इस्तेमाल करना चाहिए। सहनशक्ति बढ़ाते हुए क्रमशः पानीकी ठण्डक बढ़ानी चाहिए। प्रयोग करनेके पहले दिन शामको पूर्ण टब भरकर खिड़की या

दरवाजेके पास रखना चाहिए, ताकि रातभरमें ठण्डी हवाके स्पर्शसे पानी खूब ठण्डा हो जाय अथवा पाँच-सात मटके ठण्डे पानीसे भरकर खुली हवामें रातभर रख देना चाहिए। इस पानीका उपयोग पूर्ण टब-स्नानके लिए किया जा सकता है।

साधारण ठण्डे पानीका पूर्ण टब-स्नान

पूर्व-तैयारी : तेज रफ्तारसे घूमकर, थोड़ा दौड़कर या सूर्य-स्नान द्वारा शरीर गरम करनेके बाद ही साधारण ठण्डा पूर्ण टब-स्नान किया जा सकता है।

व्यायाम या अल्प श्रम द्वारा शरीरमें उष्णता पैदा करनेके बाद ही यह टब-स्नान करना चाहिए, जिससे शरीरमें स्वस्थ प्रतिक्रिया पैदा हो। जो व्यक्ति या रोगी साधारण टब-स्नानको सहन करने योग्य गरमी अपने शरीरमें व्यायाम या श्रम द्वारा पैदा नहीं कर सकते, उनके लिए ठण्डे पानीका सादा स्नान पर्याप्त होगा।

पूर्ण बाष्प-स्नानके बाद साधारण ठण्डा पूर्ण टब-स्नान

पूर्ण बाष्प-स्नानके बाद सादे स्नानकी विधि पूर्ण बाष्प-स्नानके प्रकरणमें बतायी गयी है, उसके स्थानपर साधारण ठण्डे टब-स्नानका प्रयोग अधिक लाभ उठानेकी दृष्टिसे किया जा सकता है। पूर्ण बाष्प-स्नानके बाद रोगीको खुली हवाका स्पर्श न होने पाये, इतनी सावधानी रखना आवश्यक है।

अति शीतल पूर्ण ठण्डा टब-स्नान

अति शीतल पूर्ण टब-स्नान सशक्त व्यक्तियोंके लिए स्फूर्तिदायक तथा ताजगी लानेवाला उपयोगी साधन है, लेकिन इसके पूर्व कठिन श्रम या व्यायामकी आवश्यकता रहती है, जैसे दौड़ना, चक्की पीसना, खोदना, लकड़ी फाड़ना आदि। कठिन श्रमके कारण शरीरसे पसीना खूब अच्छी तरह निकलनेसे छिद्र पूर्णतया खुल जाते हैं, जैसे कि पूर्ण बाष्प-स्नानके समय होता है।

पसीना सूखे कपड़ेसे पोंछकर अति शीतल जलमें सादा स्नान कर लेना चाहिए। स्नानके समय प्रत्येक अङ्गको खुरदरे कपड़ेसे अच्छी तरह साफ करना चाहिए। इसके बाद ही पूर्ण टबमें प्रवेश करना चाहिए, ताकि पसीनेसे टबका

पानी गन्दा न होने पाये। किसी प्रकारकी हलचल किये विना शान्तिपूर्वक तीनसे पाँच मिनट या अधिकसे अधिक सात या दस मिनटतक आँख बन्द करके लेटे रहना चाहिए। शीतल पूर्ण टब-स्नान करनेके पूर्व सादा स्नान करनेसे शरीरको ठण्ढक आसानीसे सहन होती है। अति शीतल पूर्ण टब-स्नान शुरू करनेवालेके लिए यह विधि उपयोगी है।

पानीकी प्रचुरता या नदी-तालावमें स्नान करनेकी सुविधा होनेपर पसीनेवाली हालतमें डुबकी लगाकर शांत पड़े रहना लाभदायक है। इससे थकान तुरन्त मिट जाती है। १५-२० मिनटके वाद सादा स्नान करना चाहिए।

इस प्रकार अति शीतल पूर्ण ठण्ढे टब-स्नानके वाद शरीरकी थकान दूर होती है और स्फूर्ति आती है।

इससे शरीरकी प्रतिकार-शक्ति बढ़ती है एवं ठण्ढी-गरमी, धूप-बरसात आदि प्राकृतिक परिवर्तनोंको शरीर विना कष्ट आसानीसे बरदाश्त कर सकता है।

शरीरके ज्ञान-तन्तुओंकी शक्ति तथा जीवन-शक्ति बढ़ानेके लिए यह उपचार सर्वोत्तम है। कठिन श्रम करनेके वाद उपर्युक्त विधिसे अति शीतल पूर्ण ठण्ढा टब-स्नान करनेसे स्वास्थ्य सुदृढ़ होकर शरीरकी सहन-शक्ति एवं प्रतिकार-शक्तिकी रक्षा तथा विकास होता है।

सूचना

कमजोर रोगी या जो व्यक्ति आदतन् गरम पानीसे ही स्नान करते हैं, उनको एकाएक ठण्ढे पूर्ण टब-स्नानका प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रतिकार-शक्ति कम होनेके कारण सर्दी, बुखार आदि हो जानेकी सम्भावना रहती है।

सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर अतिशय ठण्ढे पूर्ण स्नानका प्रयोग

सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर मिट्टीके अभावमें अतिशय ठण्ढे पूर्ण टब-स्नानका प्रयोग उपचारकी दृष्टिसे किया जा सकता है।

रोगीको सर्वप्रथम अतिशय ठण्ढे पानीके पूर्ण टबमें लेटा देना चाहिए। (बर्फ डालकर भी पानीकी ठण्ढक बढ़ायी जा सकती है।) शीतल जलके कारण जले हुए स्थानोंकी जलन कम होने लगेगी। परिणामस्वरूप उसी प्रमाणमें

टबके पानीकी ठण्ढक भी कम होगी। उस समय टबका कॉक खोलकर वह पानी बाहर निकालकर नया शीतल जल टबमें भरना चाहिए। रोगीकी जलन जबतक पूर्णतया शान्त नहीं हो जाती, तबतक उपर्युक्त विधिसे एकसे तीन बारतक टबका पानी बदलते रहना चाहिए। इस समय रोगीकी सहन-शक्ति या जीवन-शक्तिको ध्यानमें रखना चाहिए।

अन्तमें जब शरीरकी गरमी पूर्णतया शान्त हो जाय और रोगीको शीतल जल सहन न हो, तब जले हुए स्थानोंपर नारियलका तेल, एरंडीका तेल या घी लगाकर मरीजको आराम करने देना चाहिए।

अधिक गहरे जले हुए घावोंमें तेल लगानेके बाद उनके ऊपर पानीसे भीगी हुई स्वच्छ रूई लगानी चाहिए। रूईके अभावमें मुलायम पतले कपड़ेकी पट्टी भी लगा सकते हैं। स्वच्छ रूई या कपड़ेको हमेशा गीला रखनेके लिए बीच-बीचमें उसपर थोड़ा पानी डालते रहना चाहिए। अन्यथा रूई या कपड़ा सूखकर घावमें चिपकेगा और घाव भरनेमें बाधक सिद्ध होगा।

घाव भरनेके बाद या कम जले हुए स्थानोंमें सिर्फ घी, एरंडीका तेल या नारियलका तेल लगाना पर्याप्त होगा।

५. मेहन-स्नान

मेहन-स्नानकी दो विधियाँ हैं :

विधि नं० १

सामग्री : (१) बैठनेके लिए स्टूल, जो सामनेकी ओरसे अर्धचन्द्राकार कटा हुआ हो, ताकि उसपर बैठकर इन्द्रियपर पानी डालते समय नितम्ब (चूतड़) या अन्य किसी अंगपर पानीका स्पर्श न हो।

(२) स्टूलके ठीक सामने, स्टूलकी सतहसे आधा या एक इंच नीचे शीतल जल (३५°–६५°) से भरा हुआ बड़ा घमेला (बेसिन) या चौड़े मुँहवाली बड़ी बालटी रखनी चाहिए।

कपड़े उतारकर मरीज स्टूलपर बैठ जाय। अर्धचन्द्राकार कटे हुए भागके ठीक नीचे ठण्ढे पानीसे भरा हुआ घमेला या बालटी रखनी चाहिए।

पुरुष मेहन-स्नान

शिश्नके ऊपरकी चमड़ीको किंचित् आगे खींचते हुए शिश्न-मुण्डको पूरी तरह ढँककर बायें हाथकी दो (तर्जनी तथा मध्यकी सबसे बड़ी) उँगलियोंसे पकड़े रखना चाहिए।

अब दाहिने हाथमें छोटा मुलायम कपड़ा लेकर सामने रखे हुए शीतल जलमें भिगो-भिगोकर उँगलियोंसे पकड़े हुए चमड़ीके अग्रभागपर सिर्फ स्पर्श करते जायँ। घर्षण नहीं करना चाहिए।

जिन भाइयोंके शिश्नके ऊपरकी चमड़ी छोटी हो अथवा जिन मुसलमान भाइयोंका खतना हुआ हो (या ऊपरकी चमड़ी कटी हुई हो), उनको गुदाद्वार तथा अण्डकोषके बीचमें जो सीवन है, वहाँपर उपर्युक्त विधिसे कपड़ेके द्वारा पानीका स्पर्श करना चाहिए।

विधि नं० २

कटि-स्नानके टबमें शीतल जल भरकर उसके अन्दर उपर्युक्त प्रकारका स्टूल (या लकड़ीका मोटा, किन्तु छोटा टुकड़ा) रखकर उसके ऊपर बैठना चाहिए। पानीका स्पर्श निश्चित स्थानके अतिरिक्त और कहीं न होने पाये।

शिश्नकी चमड़ीका अग्रभाग, शिश्नका निचला भाग एवं गुदा-द्वारके बीचकी सीवन या स्त्रियोंकी जननेन्द्रिय ओष्ठोंपर अनेक महत्त्वपूर्ण ज्ञानतन्तु-समूह रहते हैं। इस स्थानपर ठण्डे पानीके स्पर्श करनेसे सारे शरीरमें तथा मस्तिष्कमें ताजगी एवं ठण्ढक पहुँचती है।

स्त्री मेहन-स्नानकी विधि

उपर्युक्त (विधि नं० १ या विधि नं० २ के) ढंगसे बैठकर योनिके दोनों ओष्ठोंपर मुलायम कपड़ेसे किंचित् घर्षण करते हुए ठण्ढे पानीका स्पर्श करना चाहिए।

वीर्य-स्खलन, प्रदर, स्नायुदौर्बल्य, अनिद्रा, नपुंसकता आदि रोगोंमें मेहन-स्नानसे अत्यन्त लाभ होता है।

गरम-ठण्डा मेहन-स्नान

स्त्रियोंका मासिक स्राव कम होने या बन्द होनेपर उनको गरम-ठण्डा मेहन-स्नान कराया जाता है।

गरम-ठण्डा मेहन-स्नान विधि

२ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, २ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, २ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, इस प्रकार क्रमशः तीन बार करना चाहिए।

इससे मासिक नियमित तथा व्यवस्थित होनेमें अच्छी मदद मिलती है।

६. गरम पाद-स्नान

इसके लिए वर्तन गहरा तथा चौड़ा होना चाहिए, जिसमें दोनों पैर आसानीसे घुटनेतक पानीमें डूब सकें। पन्द्रह इञ्च चौड़ा तथा पौने दो फुट गहरा वर्तन होना चाहिए। चौड़े मुँहकी बड़ी बाल्टियोंका भी उपयोग किया जा सकता है।

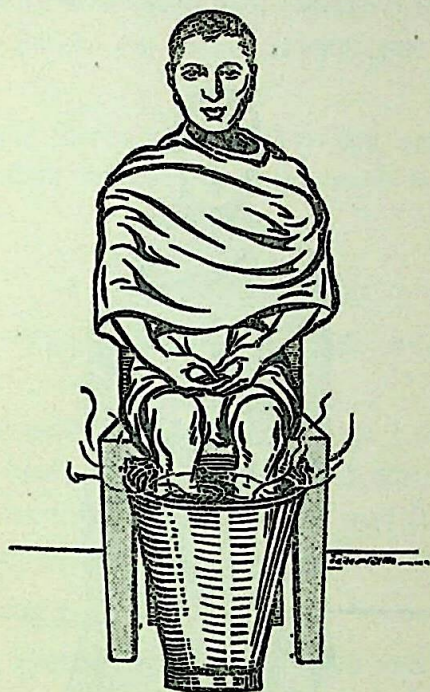
गरम पाद-स्नानसे लाभ

१. अनिद्रा तथा सिरदर्द या भारीपन दूर करनेके लिए गरम पाद-स्नानका प्रयोग किया जा सकता है। अनिद्राकी अवस्थामें रातको सोनेसे पूर्व गरम पाद-स्नान करना चाहिए।

९८° से १००° उष्णांकका समशीतोष्ण पानी उपर्युक्त प्रकारके वर्तनमें भरकर सोनेके पूर्व गरम पाद-स्नान करना चाहिए।

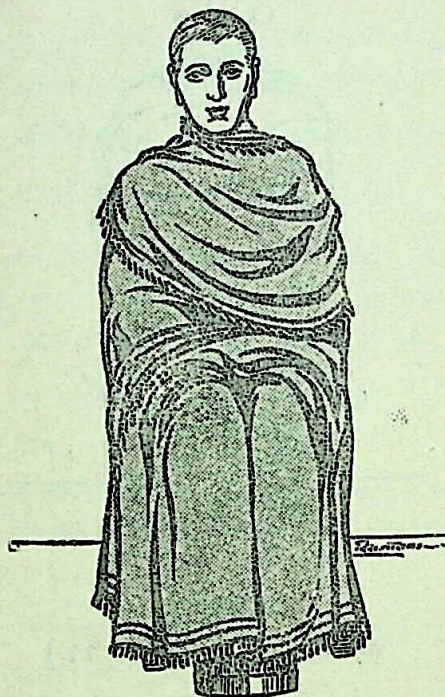
आवश्यकतानुसार ५ से १५ मिनटतक पैरोंको पानीमें रखनेके बाद सूखे तौलियेसे पोंछ लेना चाहिए। इससे कभी-कभी सिरपर हलका पसीना आता है। इससे नींदमें मदद मिलती है।

कमजोर मरीजके सिरपर ठण्डे पानीसे भीगा हुआ तौलिया रखना चाहिए। नहीं तो चक्कर तथा कमजोरी आनेकी सम्भावना रहती है।

२. कमजोर रोगीके हाथ-पैर ठण्ढे होनेके कारण मरीजको सर्दीकी अनुभूति होनेपर गरम पाद-स्नानसे गरमी पहुँचायी जा सकती है।

गरम पाद-स्नान [चित्र नं० ११]

३. मलेरिया बुखार चढ़ते समय रोगीको अत्यन्त कँपकँपी होती है। गरम-पाद-स्नान करानेसे कँपकँपी तुरन्त दूर हो जाती है। बुखारका जोर भी कम हो जाता है।

४. दमाके दौरेके समय गरम पाद-स्नानसे रोगीको काफी आराम मिलता है।

५. सौम्य बाष्प-स्नान : बाष्प-स्नानकी सुविधा न होनेपर गरम पाद-स्नानसे सौम्य बाष्प-स्नानका लाभ उठाया जा सकता है। ९०° से १००° उष्णांकका सुहाता गरम पानी पाद-स्नानके बर्तनमें भरकर तैयार रखें। पासमें एक बाल्टी खूब गरम पानी रखना चाहिए।

गरम पाद-स्नान लेते समय कंबल लपेटकर सौम्य बाष्प-स्नान [चित्र नं० १२]

अब मरीजका पैर पाद-स्नानके (गरम पानीसे भरे हुए) बर्तनमें भरकर अच्छी तरह कम्बलसे ढँक दें (सिर्फ सिर बाहर रहे), जिससे पानीकी गरमी बाहर निकलने न पाये। सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। जिस

बाल्टीमें पैर रखे हों, उसमें क्रमशः थोड़ा-थोड़ा गरम पानी अल्प समयके अन्तरसे मिलाते जायँ। (प्रारम्भमें ही ज्यादा गरम पानीमें पैर रखना अशक्य होता है।) इससे पानीकी गरमी काफी बढ़ जायगी। इसी प्रकार पानीकी गरमी बढ़ाते रहनेसे १०-१५ मिनटके बाद मरीजके शरीरसे पसीना निकलना शुरू होता है।

पसीना निकलते समय मरीजको कमजोरी न आये, इसका खयाल रखें। बादमें मरीजके शरीरको ठण्डे गीले कपड़े या सूखे कपड़ेसे पोंछकर सुला देना चाहिए।

७. गरम पानीमें हाथ डुबोना

यह स्नान विशेषतः दमाका दौरा शांत करनेमें अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है।

विधि : गरम पाद-स्नानके विशेष बर्तन या बाल्टीमें ९८°-१००° उष्णांकका पानी भरकर क्रमशः थोड़ा-थोड़ा गरम पानी मिलाते रहना चाहिए। इससे छातीपर किंचित् बाष्पका स्पर्श हो जाता है। मुँहके अन्दर भी थोड़ी बाष्प चले जानेके कारण श्वासनलिकाकी रुकावट दूर होती है और श्वास लेनेमें आसानी होती है।

८. ठण्डा रीढ़-स्नान (cold spinal bath)

ठण्डे रीढ़-स्नानके लिए विशेष प्रकारका टब होता है। उसमें पानी भरकर लेटानेसे सिर्फ रीढ़की हड्डी तथा उसके आसपास पानीका स्पर्श होता है।

सुषुम्ना-नाड़ी-समूह (spinial cord) रीढ़की कशेरुकाओं (मणिकाओं) के भीतर सुरक्षित रहती है। दो कशेरुका-संधियोंकी दोनों बाजूसे स्नायु (ज्ञानतंतु) निकलकर शरीरके अवयवोंका सञ्चालन करते हैं। इसलिए ठण्डे रीढ़-स्नानसे वहाँका रक्ताभिसरण बढ़कर स्नायुको चेतना तथा बल प्रदान करता है। स्नायुसंबंधी रोगोंमें यह स्नान करना चाहिए।

कमजोर मरीजको सूर्य-स्नान देकर या अन्य रीतिसे शरीर गरम करनेके बाद ठण्डा रीढ़-स्नान करायें। इससे ठण्ढ कम महसूस होगी एवं प्रतिक्रिया भी अच्छी होगी। स्नानके समय ठण्ढ लगनेपर मरीजको कंबलसे ढँक सकते हैं, ताकि शरीरमें कँपकँपी पैदा न होने पाये। प्रारम्भमें कमजोर मरीजको सिर्फ २-३ मिनटका ठण्डा रीढ़-स्नान देना चाहिए। क्रमशः यह अवधि १५ से २० मिनटतक बढ़ायी जा सकती है। रीढ़-स्नानके बाद शरीरको पुनः गरम कर लेना चाहिए।

पानीकी पट्टियाँ : ४ :

पानीकी पट्टियाँ गरम तथा ठण्डे पानीकी होती हैं। गरम पानीमें आवश्यकतानुसार कपड़ा भिगोकर, निचोड़ लेनेके बाद आवश्यक अंगपर वह पट्टी रखी जाती है। इस तरह ठण्डे पानीकी पट्टी तैयार की जाती है।

पानीकी पट्टीका प्रयोग शरीरके किसी भी अवयवपर किया जा सकता है।

गरम टब-स्नानके लिए मरीजका स्थानांतर (खाटसे हटाना) आवश्यक है। हटानेमें कठिनाई हो, तो खाटपर ही मरीजको गरम तथा ठण्डे पानीकी पट्टियोंसे पूरा लाभ पहुँचाया जा सकता है।

कोई-कोई मरीज इतने अधिक कमजोर हो जाते हैं कि उनको मिट्टीकी पट्टी वजनदार मालूम होती है। इस स्थितिमें पानीकी पट्टीका प्रयोग किया जा सकता है।

शरीरपर गरम या ठण्डी पट्टियोंकी प्रतिक्रिया करीब-करीब गरम या ठण्डे पानी जैसी होती है।

१. ठण्डे पानीकी पट्टियाँ

ठण्डा पानी सर्वत्र सुलभ है। ठण्डी पट्टीके लिए घड़ेका पानी इस्तेमाल करना चाहिए। शहरोंमें तुरन्त ठण्डा पानी न मिल सकनेपर बर्फ डालकर पानी ठण्डा किया जा सकता है। पानी ६५° तक ठण्डा हो, तो काफी है। अधिकसे अधिक ३२° तक ठण्डे पानीका इस्तेमाल किया जा सकता है।

पट्टीका कपड़ा तथा पानी स्वच्छ और निर्मल होना चाहिए। कपड़ेको पानीमें भिगोकर आवश्यकतानुसार कम-ज्यादा निचोड़ना चाहिए। अगर शरीरमें कम अवधिके लिए ठण्डक पहुँचानी हो, तो कपड़ा अधिक निचोड़ा जाय। ठण्डक अधिक समयतक देनी हो, तो कम निचोड़ना चाहिए, क्योंकि अधिक पानी होनेसे उसकी ठण्डक ज्यादा देरतक टिकेगी। निचोड़नेके बाद कपड़ेको झटककर हवामें एक मिनट हिलाना चाहिए। सीधे हवाके सम्पर्कसे पट्टीकी ठण्डक बढ़ती है।

अगर ठण्डा पानी न मिलता हो, तो जैसा भी पानी हो, उसीमें कपड़ा भिगोकर निचोड़नेके बाद झटककर हवामें अच्छी तरह देरतक हिलाना चाहिए। पानी जितना कम ठण्डा हो, उतने ही अधिक समयतक कपड़ेको हवामें हिलाना चाहिए।

पानीकी पट्टीके लिए पुराना, साफ, मुलायम कपड़ा अधिक उपयुक्त होता है, क्योंकि पुराना कपड़ा सच्छिद्र होनेकी वजहसे शरीरके सम्पर्कमें आकर शरीरकी गरमीको आसानीसे तथा जल्दी खींच सकता है। नया तथा गफ बुना हुआ कपड़ा बेकार है। फलालेनका कपड़ा मुलायम होनेकी वजहसे ठीक काम देता है। कपड़ेकी तह आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा की जा सकती है। पट्टी मोटे कपड़ेकी होनेसे ठण्डक अधिक देरतक टिकती है। कपड़ेकी अधिकसे अधिक ३-४ तहें काफी हैं। पट्टियाँ आकार-प्रकारमें स्थान तथा अवयवके अनुसार छोटी-बड़ी, लम्बी-चौड़ी बनायी जायँ। थोड़ी देरमें पट्टियाँ कुछ गरम हो जाती हैं। उनको पुनः ताजा ठण्डे पानीमें भिगोकर ठण्डा कर लेना चाहिए। इस प्रकार थोड़ी-थोड़ी देरमें पट्टी बदलते रहना चाहिए। ठण्डी पट्टी रखनेकी अवधि साधारणतः १५ से २० मिनटतक होनी चाहिए।

विशेष परिस्थितिमें १-२ घण्टेतक भी पट्टी चालू रखनी पड़ती है।

(१) सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी

सिर-दर्दके समय पतला कपड़ा भिगोकर तैयार की गयी पट्टी कपालपर रखनेसे साधारणतः दर्द धीरे-धीरे कम होने लगता है। यदि आराम होनेमें विलम्ब हो, तो गर्दनके नीचे भी इसी प्रकारकी एक पट्टी रखनी चाहिए। साधारणतः १५ मिनटसे ३० मिनटतक ठण्डे पानीकी पट्टी अच्छा काम देती है।

उपवासके समय उल्टी, चक्कर, मूर्च्छा आदि आनेपर सिरपर ठण्डे पानी की पट्टी रखनेसे आराम मिलता है।

(२) पेटपर ठण्डे पानीकी पट्टी

कमजोर मरीजके पेटपर पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। क्योंकि वह मिट्टीकी पट्टी सहन नहीं कर सकता। बुखारकी हालतमें, जब मरीज बेचैन होकर

छटपटाता हो, पेट तथा सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। इससे मरीजकी बेचैनी कम की जा सकती है।

पेट या छोटी-बड़ी आँतोंमें क्षत होनेके कारण मौके-बेमौके जलन होती रहती है। इससे कभी-कभी मरीजकी नींदमें बाधा आती है। जलन तथा अनिद्रा दूर करनेके लिए भी पानीकी पट्टी ठीक असर करती है।

(३) रीढ़पर ठण्डे पानीकी पट्टी

रीढ़की हड्डियोंकी मणिकाओंके दोनों सिरोंसे ज्ञानतन्तुओंकी शाखाएँ निकलकर समस्त शरीरका संचालन करती हैं। ज्ञानतन्तुओंका केन्द्र रीढ़की हड्डियोंके अन्दर ही है।

इसपर भी ठण्डे पानीकी पट्टीका प्रयोग करनेसे ज्ञानतन्तुओंकी दुर्बलता दूर होती है। दोपहरको या अन्य आरामके समय अधिकसे अधिक ६ इञ्च चौड़ी तथा ३ फुट लम्बी पानीकी पट्टी ठीक रीढ़के ऊपर (गर्दनसे लेकर पूँछवाली हड्डीतक) रखकर ऊपरसे चादर ओढ़कर सो जाना चाहिए।

(४) हृदयपर ठण्डे पानीकी पट्टी

हृद्-रोगकी बीमारी या वायु-प्रकोपमें जब हृदयकी गति अत्यन्त तेज हो जाती है, हृदयपर ठण्डे पानीका प्रयोग करनेसे लाभ होता है।

हृदयके ऊपर एक बारमें ५-१० या १५ मिनटसे अधिक देरतक पानीकी पट्टी नहीं रखनी चाहिए। इससे यदि हृदयकी गति कम न होती हो, तब २०-३० मिनटके बाद ठण्डी पट्टी ५-१० या १५ मिनटतकके लिए रखनी चाहिए।

लगातार अधिक देरतक ठण्डी पट्टीके प्रयोगसे हृदयकी गति कम होनेके बदले बढ़ जायगी, यह ध्यानमें रखना जरूरी है।

(५) पुराने या नये घावके ऊपर ठण्डे पानीकी पट्टी

पुराने घावपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे स्थानीय रक्ताभिसरण बढ़ जाता है। फलस्वरूप भीतरी गन्दगी मवादके रूपमें चमड़ीके बाहर आती है। दूसरा लाभ यह होता है कि रक्त अधिक पहुँचनेसे घाव जल्दी भरता है।

पुराने या नये घावोंमें पानीकी पट्टीके स्थानपर साफ कपास बड़ी उपयोगी है। शर्त इतनी ही है कि उस गीली पट्टीपर बीच-बीचमें पानी डालते रहना चाहिए, ताकि सूखने न पाये। पट्टी हमेशा गीली रखनेसे ही लाभ होता है। अधिक गन्दगी इकट्ठी होनेपर उसे बदलना जरूरी है।

टाइफाइड बुखारमें पेटपर ठण्डी पट्टी बदल-बदलकर रखनेसे अन्दरूनी जख्म या सूजनके कम होनेमें अच्छी मदद मिलती है।

२. लपेट (packs)

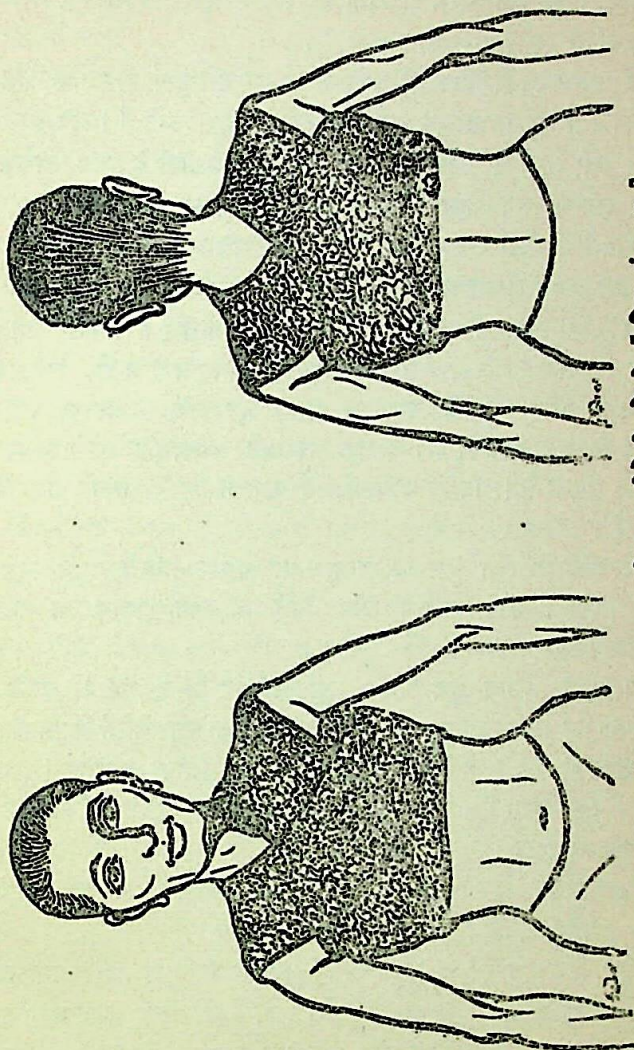
लपेट (packs) देनेकी विधि

लपेट देनेके लिए दो कपड़ोंकी जरूरत होती है। एक मुलायम, पतला सछिद्र सूती कपड़ा और दूसरा ऊनी गरम कपड़ा। सूती कपड़ेको साधारण ठण्डे पानीमें भिगोकर जिस अंगपर लपेट देनी हो, उसपर एक, दो या विशेष परिस्थितियोंमें तीन तह आवश्यकतानुसार लपेटना चाहिए। कपड़ेकी तहके अनुसार प्रतिक्रिया होती है। इतना ही नहीं, प्रतिक्रियाके आधारपर कपड़ा भी कम-ज्यादा निचोड़ना चाहिए। प्रतिक्रिया लानेमें ठण्डकका असर अधिक देरतक रखना हो, तो कपड़ा ज्यादा भीगा होना चाहिए; लेकिन जिस कमजोर मरीजकी प्रतिक्रिया-शक्ति कम हो, उसका कपड़ा पूरी तरह निचोड़ना जरूरी है, ताकि वह कपड़ा जल्दी गरम हो जाय।

लपेटवाले सूती कपड़ेको पूरी तरह ढँकते हुए उसके ऊपर ऊनी कपड़ेकी एक या दो तहें लपेटना जरूरी है, ताकि लपेटके समय बाहरकी हवाका असर उस स्थानपर न हो तथा ठण्डे पानीकी प्रतिक्रिया शरीरपर ठीक तरह हो सके।

लपेट देनेका हेतु

प्रारम्भमें नीचे ठण्डा कपड़ा रहनेके कारण लपेटसे ढँके हुए अवयवका ऊपरी स्तर सिकुड़ता है। जबतक सूती कपड़ेकी ठण्डक शरीरकी गरमी द्वारा फिरसे गरम न होकर ठण्डी ही रहती है, तबतक उसके प्रतिक्रियास्वरूप अन्दरके स्तरके कोषोंमें रक्ताभिसरणकी गति तेज हो जाती है। लेकिन शरीर-

लपेटकी प्रारम्भिक अवस्था : सामने तथा पीछेकी ओरसे [चित्र नं० १३]

की गरमीसे जब पट्टी गरम हो जाती है, तब शरीरका ऊपरी स्तर गरम होकर वहाँके ऊपरी रक्ताभिसरणको बढ़ाता है।

रक्ताभिसरणकी तीव्रतासे लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवके कोष अपने दोषोंको रक्तके द्वारा शरीरके ऊपर भेजनेकी कोशिश करते हैं। जब लपेट काफी देरतक रखी जाती है और प्रतिक्रिया ठीक तरहसे होती है, तब नीचेका सूती कपड़ा पसीनेसे भीग जाता है। उस पसीनेमें काफी बदबू होती है।

रोमछिद्रों द्वारा रक्त-शुद्धिकी यह उत्कृष्ट विधि है।

लपेट देते समय सावधानी

१. लपेट देते समय शरीर ठण्डा नहीं रहना चाहिए। इसलिए प्रातःकाल जब कुछ ठण्ढक रहती है, चाहे वह गरमीका मौसम क्यों न हो, लपेट न देनी चाहिए। लपेट देनेका सर्वोत्तम समय दोपहरके भोजनके २-३ घण्टे बाद १ से ३ बजेतकका है। सशक्त रोगीको अपवादके रूपमें सवेरे लपेट दी जा सकती है। विशेष अवस्थाओंमें रातको सोते समय भी लपेट दी जाती है।

२. ठण्ढे शरीरको साधारण व्यायाम या सूर्यस्नानादिसे गरम करके लपेट देनी चाहिए। ठण्ढे शरीरमें लपेट देनेसे मरीजको जुकाम या बुखार हो सकता है।

३. लपेट लगाये हुए बाहर घूमना-फिरना ठीक नहीं। इसके बदले बिस्तरपर कुछ कपड़े ओढ़कर आराम करनेसे प्रतिक्रिया लानेमें सहायता मिलती है। बाहरकी ठण्ढी हवासे अन्य अवयवोंको बचाना चाहिए। ठण्ढका असर लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवपर ही होना चाहिए, ताकि स्थानीय रक्ताभिसरणकी वृद्धि हो।

४. लपेट खोलकर उस अवयवको सूखे तौलियेसे पोंछकर अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, ताकि उसमें थोड़ी लाली आ जाय।

५. लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवको ठण्ढी हवा नहीं लगनी चाहिए; इसलिए लपेट खोलनेके बाद पाव या आधा घण्टेतक (जबतक शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस न आ जाय) आराम करना जरूरी है। अचानक ठण्ढी

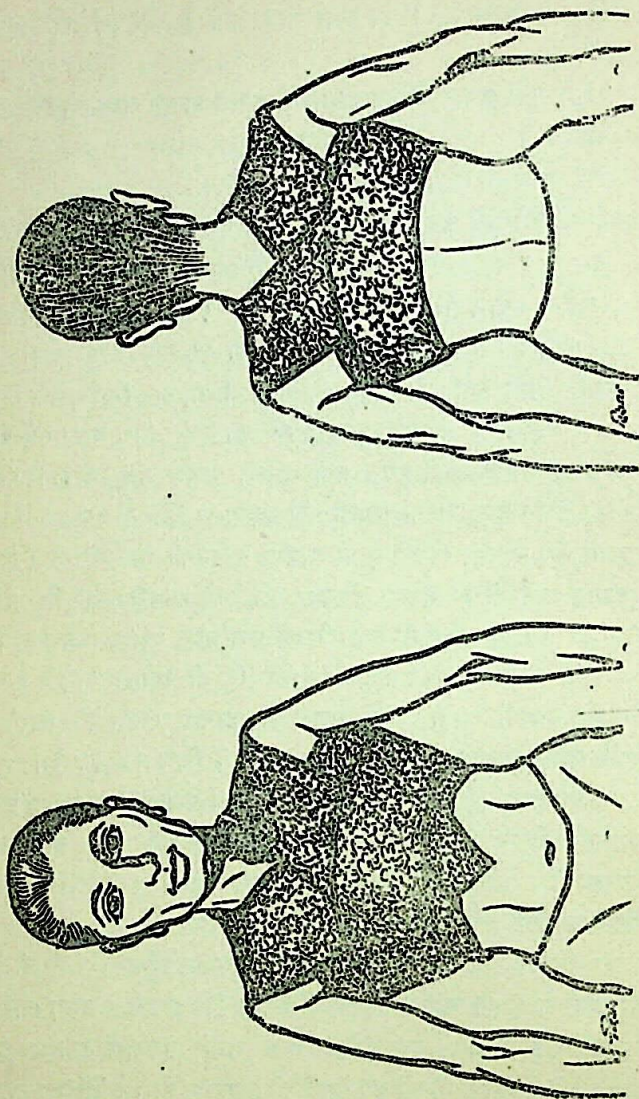
हवा लगनेसे उस कमजोर अवयवपर दुष्परिणाम होता है और बीमारी बढ़नेकी आशंका रहती है।

६. लपेटका सूती कपड़ा साबुन या गरम पानीसे अच्छी तरह धोकर धूपमें सुखा देना चाहिए।

(१) छातीकी लपेट (chest pack)

फेफड़ेकी बीमारी जैसे क्षय, दमा, सर्दी, खाँसी, प्लूरिसी आदिमें छातीकी लपेट सर्वोत्तम है। शुद्धिकारक आहारके साथ-साथ उपर्युक्त बीमारियोंमें छातीकी लपेट देना प्रधान चिकित्सा है। सूती पट्टी ९ इंच चौड़ी तथा १२ फुट लम्बी होनी चाहिए। उसी प्रकार गरम पट्टी ९–१२ इंच चौड़ी और १२ फुट लम्बी होनी चाहिए। सूती कपड़ेको भिगोकर निचोड़नेके बाद, लम्बाईकी ओर एक छोरसे पकड़कर, दाहिनी छातीकी निम्नतम पसलियोंकी ओरसे शुरू करके, तिरछी रखते हुए, बायें कन्धेके ऊपर तथा दाहिनी पीठके ऊपरी हिस्सेको ढँकते हुए, पीठपर तिरछी पट्टी रखकर, दाहिनी पीठके निचले हिस्सेके ऊपरसे पट्टी लाकर, पट्टीको बायीं छातीके सामनेकी पसलियोंतक (जहाँसे पट्टीकी शुरुआत हुई थी) पीठको तिरछा ढँकते हुए पट्टी लपेटनी चाहिए (चित्र नं० १३)। बादमें छाती तथा पीठको एक बार पूरा लपेटते हुए बायीं पसली तथा बायीं पीठतक लाकर पीठपर पट्टीको तिरछी रखकर दाहिने कन्धेके ऊपरसे लेते हुए सामने, बायीं पसलियोंतक पट्टी लाकर खतम की जाती है। यहाँपर पिनसे पट्टीके छोरको अटका देना चाहिए (चित्र नं० १४)। पट्टीसे छाती, पीठ तथा कन्धा पूरी तरह ढँक जाना चाहिए। पट्टीका कपड़ा छाती तथा कन्धोंके भागसे बिलकुल चिपका हुआ रहना चाहिए। पट्टी चुस्त बाँधी जाय, कपड़े तथा चमड़ीके बीच खाली जगह नहीं रहनी चाहिए। बीचमें हवा रह जानेसे प्रतिक्रिया ठीक नहीं हो पायेगी।

अब इस कपड़ेके ठीक ऊपर, उसको ढँकते हुए उपर्युक्त विधिसे ही ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए। ऊनी कपड़ेसे सूती कपड़ा बिलकुल ढँक जाना चाहिए।

पट्टी इतनी कड़ी न बाँधी जाय कि श्वास लेनेमें तकलीफ हो तथा इतनी ढीली भी न बाँधी जाय कि बीचमें हवा रहनेकी गुञ्जाइश हो। प्रतिक्रिया लानेकी

लपेटकी अन्तिम अवस्थामें सामने तथा पीछेकी ओरसे [चित्र नं० १४]

दृष्टिसे लपेट १५ मिनटसे लेकर एक घण्टेतक रखी जा सकती है। विशेष स्थितियोंमें सोनेसे पूर्व मरीजको लपेट देकर सुला दिया जाता है और सुबह उठते ही यह पट्टी निकाली जाती है। प्रतिक्रियामें कोई बाधा न आनेपर रातको ८-९ घण्टे पट्टी रखी जा सकती है। खाँसी, जीर्ण सरदीवाले मरीजको इस प्रयोगसे विशेष लाभ होता है। नींदमें बाधा आनेपर सोनेसे पूर्व बाँधी हुई लपेट १-२ घण्टे बाद निकाली जा सकती है। मरीज कमजोर हो तो सूती कपड़ेको थोड़े कुनकुने पानीसे भिगोकर लपेटना चाहिए और बादमें ऊनी कपड़ा लपेटा जाय। यद्यपि इससे लाभ तो कम होता है, लेकिन थोड़े लाभकी दृष्टिसे यह प्रयोग ठीक है।

(२) हृदयकी लपेट (heart pack)

कमजोर हृदयवाले, हृदयकी धड़कन (palpitation) वाले मरीजको हृदय-की लपेट दी जाती है।

लपेटकी विधि

लपेटके लिए सूती कपड़ा ९–१२ इञ्च चौड़ा तथा ६ फुट लम्बा हो। ऊपर उतनी ही लम्बी-चौड़ी ऊनी पट्टी लपेटनी चाहिए। मुलायम, सछिद्र स्वच्छ कपड़ेसे हृदयको पूरी तरह ढँकते हुए छाती तथा पीठपर दो-तीन तह लपेटनेके बाद ऊपरसे एक या दो तहें ऊनी कपड़ेकी लपेटनी चाहिए।

इस लपेटसे हृदयकी शक्ति बढ़ती है। बढ़ती हुई धड़कनको कम करती है। सूजन, दर्द आदिको भी कम करती है। इस लपेटसे पेटमें वायुका होना तथा वायुके हृदयपर पड़नेवाले दबावको रोका जा सकता है। पेटसे वायुको निकालनेके लिए या कम करनेके लिए भी इस पट्टीका प्रयोग किया जा सकता है।

(३) पेटकी लपेट (abdominal pack)

पेटकी लपेटके लिए कपड़ा : सूती १ फुट चौड़ा, ५ फुट लम्बा, ऊनी १ फुट चौड़ा, ७ फुट लम्बा।

इस लपेट द्वारा वक्षास्थिके अन्तिम सिरेसे लेकर कमर (नितम्बास्थि) तकका भाग ढँकना चाहिए।

कमरके चारों ओर गोल लपेटकर पट्टी बाँधनी चाहिए। इससे छोटी आँत (small intestines) तथा बड़ी आँत (large intestines) के अतिरिक्त लिवर (liver), वृक्क (kidney), प्लीहा (spleen), मूत्राशय आदिकी शक्ति भी बढ़ती है, ताकि ये महत्त्वके अवयव शरीरको स्वास्थ्य प्रदान करनेमें ठीक-ठीक मदद कर सकें। कमरकी मणिकाओंमें रक्ताभिसरण बढ़ानेके लिए इस लपेटका उपयोग किया जा सकता है।

पेटकी लपेटसे लाभ

इस प्रकारकी पेटकी लपेटसे वायु-प्रकोपवाले रोगीको विशेष लाभ होता है। इससे वायु छूटने (गैसके नीचेकी ओरसे निकलने) में मदद मिलती है।

कब्जवाले मरीजको (सहन होनेपर) लपेट रातभर ७–९ घण्टेतक रखी जा सकती है या दोपहरके भोजनके ३ घण्टे बाद अथवा सुबह शौचके बाद १-२ घंटेतक रख सकते हैं। इससे कब्ज दूर होनेमें काफी मदद मिलती है। जिनके पाचन-संस्थानके अवयव कमजोर हों, उनको इस लपेटसे जरूर लाभ होगा; क्योंकि शुरुआतमें ठण्डी सेंक और बादमें वही ठण्डी पट्टी शरीरकी गरमीसे गरम होकर गरम सेंकका काम करती है। कमर-दर्दके समय इस लपेटका प्रयोग किया जा सकता है।

(४) गलेकी लपेट (neck pack)

उपर्युक्त तरीकेसे गलेके ऊपर ठण्डी पट्टी तथा उसके ऊपर मफलर लपेट देनेसे यह लपेट पूरी हो जाती है।

खाँसी, दमा, श्वासनलिकामें सूजन आनेपर गलेकी लपेटसे निश्चित रूपसे लाभ होता है।

(५) पैरकी लपेट (leg pack)

साधन : सूती कपड़ा ४ इंच चौड़ा तथा ८–१० गज लम्बा।
ऊनी कपड़ा ४ इंच चौड़ा तथा ८–१० गज लम्बा।

यह लपेट कमजोर मरीजको ही किया जाता है। कमजोरीके कारण जिनके हाथ-पैर ठण्डे हो जाते हों, अथवा दमेमें (दौरेके मौकेपर गरम पाद-स्नान देनेके

बाद भी) यह लपेट दे सकते हैं, ताकि पैर गरम रहें और दमेका दौरा पुनः न आये।

कमजोर मरीजोंके हाथ-पैर ठण्डे होनेके लक्षण प्रायः देखनेमें आते हैं। इससे कमजोरी तथा अनिद्रा बढ़नेकी सम्भावना बनी रहती है।

दोनों पैरोंमें लपेट देनेकी विधि

सर्वप्रथम ठण्डे पानीमें भिगोकर निचोड़ा हुआ सूती कपड़ा लपेटना चाहिए और उसके ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटकर पिन लगाकर अटकाना चाहिए। कपड़े चुस्त लपेटे जाने चाहिए।

रातको सोनेके समय लपेट देना सबसे उत्तम है। लपेट रातभर रखी जाय। दोपहरको आराम करते समय भी १-२ घण्टेके लिए यह लपेट दी जा सकती है।

मरीज अगर ठण्डा कपड़ा सहन न कर सके, तो सिर्फ सूखा ऊनी कपड़ा लपेटनेसे भी हाथ-पैर ठण्डे नहीं होंगे। अथवा कुनकुने पानीमें भिगोये हुए सूता कपड़ेके ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए।

(६) कमरकी लपेट (waist pack)

साधन : सूती कपड़ा ६ से ९ इंच चौड़ा तथा २½-३ गज लम्बा।
ऊनी कपड़ा ६ से ९ इंच चौड़ा तथा २½-३ गज लम्बा।

मूत्र-संस्थानसम्बन्धी रोग, कमर-दर्द, गर्भाशय-सम्बन्धी रोगोंमें इस लपेटसे लाभ होता है।

ऊपर बताये गये पेट-लपेटकी तरह नीचे सूती कपड़ा और ऊपर ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए।

(७) पूर्ण-चादर-लपेट (whole wet sheet pack)

सामग्री : दो अच्छे मुलायम कम्बल, जिनमें हवाका प्रवेश न हो सके; एक लम्बी-चौड़ी चादर (जिससे सारा शरीर लपेटा जा सके) आवश्यकतानुसार मोटी या पतली; एक तौलिया छातीसे कमरतक लपेटनेके लिए।

बन्द कमरेमें एक खाटपर गद्दी तथा उसके ऊपर दोनों कम्बल बिछायें। फिर सूती चादरको खूब ठण्डे पानीमें भिगोकर निचोड़नेके बाद कम्बलके ऊपर

पूर्ण चादर लपेटकी प्रथम अवस्था

(रोगीको दो कम्बल, एक गीली चादर तथा एक तौलियेपर लपेटा गया है।) [चित्र नं० १५]

बिछा दें। सूती चादरके ऊपर तौलिया या उसी नापका दूसरा कपड़ा गीला करके पीठके निचले स्थानपर बिछाया जाय। (चित्र नं० १५)

यह लपेट पूर्ण नग्न अवस्थामें देना चाहिए। लेटाते समय यह ध्यान रखें कि भीगी चादरसे दोनों कान तथा पूरा सिर ढँक दिया जाय।

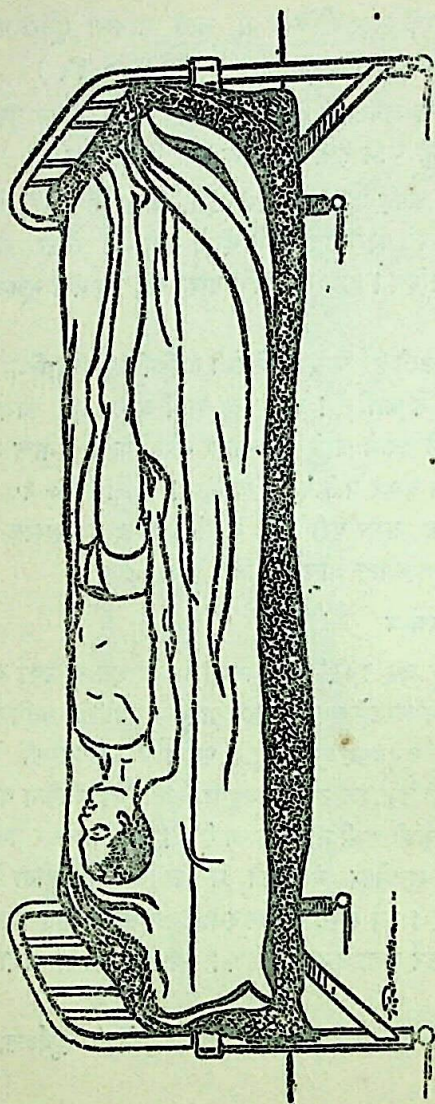
अब मरीजके सब कपड़े उतारकर उसे इस बिस्तरपर लेटा दिया जाय। लेटानेके बाद तुरन्त सबसे पहले तौलियेको दोनों बगलमेंसे लेकर कमरतक, पूरे हिस्सेको लपेट देना चाहिए। हाथ तौलियेके बाहर रहें, यह नहीं भूलना चाहिए। (चित्र नं० १६)

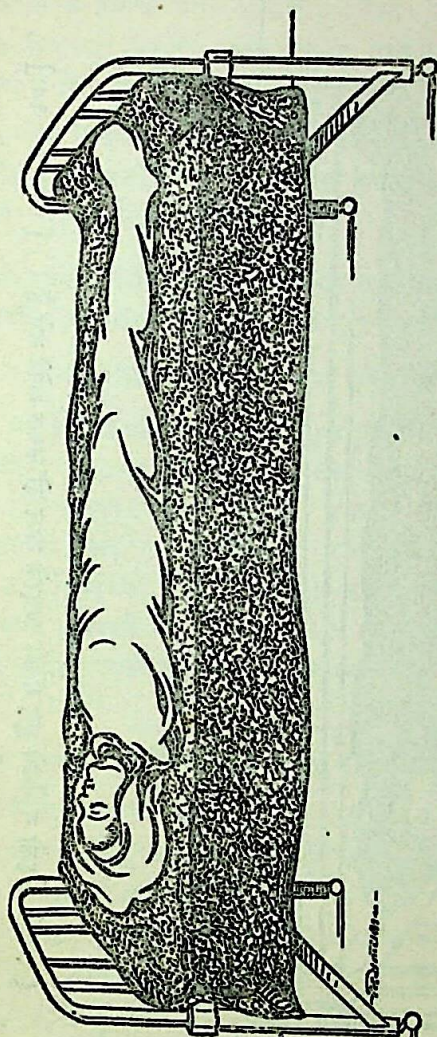
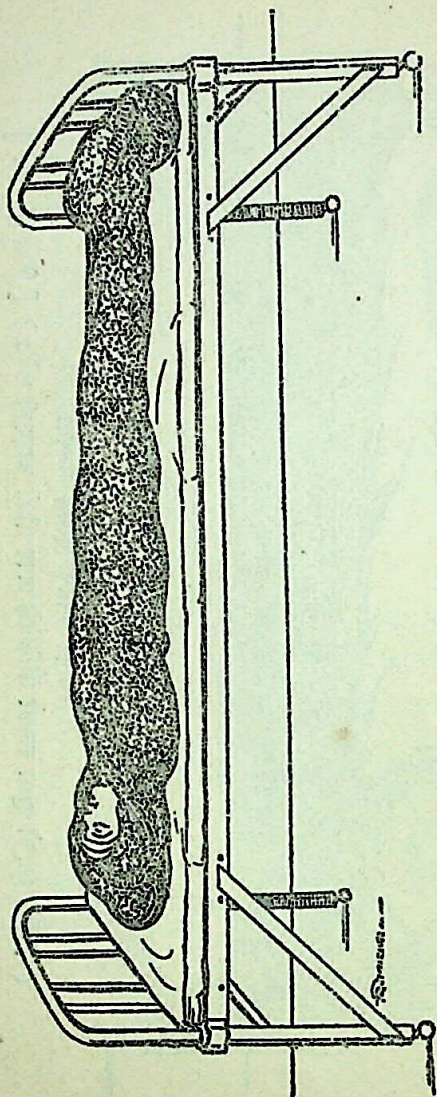
दाहिनी ओर लटकती हुई चादरसे सिरकी दाहिनी ओर, दाहिना कान, हाथ व पैर पूरी तरह ढँक देने चाहिए। इसी तरह बायीं ओर सिर, कान, हाथ तथा पैर चादरके बायें छोरसे ढँकने चाहिए। चादर लपेटनेके बाद नाक तथा मुँहको छोड़कर कोई भी भाग बाहर नहीं रहना चाहिए। (चित्र नं० १७)

अब चादरके ठीक ऊपर पूरी तरह ढँकते हुए पहला कम्बल और बादमें सबसे ऊपरवाला कम्बल लपेटा जाय। (चित्र नं० १८)

पूर्ण चादर-लपेटका उपयोग

साधारणतः बुखार जब १०२° के ऊपर हो, तब इस लपेटका बहुत अच्छा उपयोग होता है। इस लपेटसे बुखार एक बारमें २ डिग्रीसे अधिक नीचे नहीं लाना चाहिए, अन्यथा हृदयपर बुरा असर पड़ता है। बुखारकी हालतमें इस लपेटसे शुरूमें कुछ अप्रीतिकारक ठण्डक महसूस होती है। लेकिन बादमें ठण्डक सुहानी लगती है और कभी-कभी नींद आ जाती है। नींद आनेपर रोगीको जगाना नहीं चाहिए। नींद खुलनेपर मरीजको गरमीका अनुभव होता है। शरीरसे पसीना छूटने लगता है। तब लपेट खोलकर पसीना अच्छी तरह पोंछकर बिस्तर-पर गरम कपड़े ओढ़ाकर सुला देना चाहिए। प्यास लगनेपर सादा पानी देनेमें कोई हर्ज नहीं है।

यह लपेट साधारण शक्तिवाले रोगीके ज्ञानतंतुओंकी दुर्बलता दूर करनेके लिए दी जाती है।

पूर्ण चादर लपेटकी द्वितीय अवस्था

(रोगीके दोनों हाथोंको बाहर रखकर तौलिये द्वारा छाती लपेटी गयी है ।) [चित्र नं० १६]

चादर लपेटकी तृतीय अवस्था
(रोगीके मुँहको खुला रखकर तौलियेके ऊपर गीली चादरकी लपेट) [चित्र नं० १७]

चादर लपेटकी अन्तिम चौथी अवस्था

(रोगीके मुँहको न ढँकते हुए गीली चादरके ऊपर दो कंबल लपेटे गये हैं।) [चित्र नं० १८]

ऐसे अवसरपर छातीके ऊपर तौलिया लपेटनेकी जरूरत नहीं। चादर भी अच्छी तरह निचोड़ना चाहिए, ताकि उसको गरम करनेमें शरीरकी उष्णता अधिक खर्च न हो। यह लपेट २० से ६० मिनटतक दे सकते हैं।

अगर मरीज ठण्ढका अनुभव करे, तो उसके पैर तथा छातीके पास गरम पानीकी थैली रखनी चाहिए। पसीना लाने या बढ़ानेकी दृष्टिसे मरीजको बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पिलाना चाहिए।

अत्यन्त कमजोर मरीजको लपेट देते समय सूती चादरको कुनकुने पानीमें भिगोना चाहिए और दोनों हाथ चादरके बाहर रखने चाहिए।

३. गरम-ठण्ढी सेंक (hot and cold fomentation)

गरम सेंकके लिए आवश्यकतानुसार १०४° पानीमें ३-४ तहवाले कपड़ेको भिगोकर प्रयोग करना चाहिए और ठण्ढी सेंकके लिए ६५° पानी या मटकेके पानीमें ऐसा ही कपड़ा भिगोना चाहिए। स्थानीय रक्ताभिसरणकी गति तीव्र करनेके लिए गरम-ठण्ढी सेंक दी जाती है। ठण्ढे पानीकी पट्टी चमड़ीके नीचे अन्दरूनी रक्ताभिसरणको तीव्र करती है। उसके बाद उसी स्थानपर गरम पट्टीके प्रयोगसे अवयवके गहरे भागोंका रक्त ऊपरकी ओर दौड़ता है। इस क्रिया द्वारा सम्बद्ध अंगको रुकावट (congestion) दूर होनेमें ठीक-ठीक मदद मिलती है।

सूचना : गरम-ठण्ढी सेंकका अंत ठण्ढेसे ही करना चाहिए।

(१) छातीपर गरम-ठण्ढी सेंक

दमा, सरदी, खाँसी, प्लूरिसी, वायुप्रकोप, हृदयके स्थानपर दर्द तथा भारीपन आदि बीमारियोंमें गरम-ठण्ढी सेंकसे वहाँकी रुकावट (congestion) दूर होती है। गरम-ठण्ढी सेंकका प्रमाण मरीजकी जीवन-शक्तिके अनुसार कम-ज्यादा करना चाहिए। जब पीड़ा या भारीपन अधिक हो, तब गरम पानीकी सेंकका प्रमाण ठण्ढे पानीकी सेंकसे साधारणतः चौगुना होना चाहिए। साधारण अवस्थामें गरम सेंक ठण्ढी सेंकसे दुगुना हो और क्रमशः गरम सेंककी अवधि कम

करते हुए ठण्ढी सेंककी अवधि बढ़ानी चाहिए और अन्तमें केवल ठण्ढी पट्टीपर आ जाना चाहिए।

पाचन-क्रिया मंद होनेपर इस सेंकसे पाचन-संस्थानकी क्रियाशीलता बढ़ती है। लेकिन गरम सेंक क्रमशः कम करते हुए अन्तमें केवल ठण्ढी पट्टीपर आना चाहिए।

उपवास-कालमें पानी ठीक प्रमाणमें पीनेके कारण मल फूल जाता है और बड़ी आँतोंमें वायु तथा दर्द पैदा करता है। ऐसे समय गरम-ठण्ढी सेंकमें गरमकी अवधि ठण्ढेकी अवधिसे चौगुनी या छहगुनी रखनी चाहिए। अत्यधिक दर्दके समय तो अधिकसे अधिक ११०° तक पानीकी गरम सेंक देते रहना चाहिए। बीच-बीचमें ठण्ढे पानीका थोड़ा स्पर्श आवश्यक है, ताकि गरम सेंक सुहाती रहे। इस गरम सेंकके बाद एनिमा देकर पेट साफ कर लेना चाहिए। इस प्रयोगसे पेट-दर्दसे रोते, छटपटाते मरीजको थोड़ी देरमें खूब आराम मिलता है।

जलोदरमें गरम-ठण्ढे सेंकसे लाभ होता है। इससे प्लीहा, जिगर, तिल्ली आदि अवयवोंको सहज ही सेंक मिल जाती है।

(२) रीढ़की सेंक

दुर्बल ज्ञानतन्तुवाले रोगियोंको, अथवा जो रोगी चलना-फिरना ठीक तरहसे नहीं कर सकते, उनके लिए रीढ़की सेंक अत्यन्त लाभदायक है। पीठ-दर्द अथवा अनिद्रासम्बन्धी रोगमें इससे काफी राहत मिलती है।

रीढ़की सेंकमें भी अन्य सेंककी तरह ठण्ढे पानीकी पट्टीका महत्त्व है।

(३) वृक्क (गुर्दों, kidneys) की सेंक

गुर्दोंकी सूजन तथा दर्द, जलोदर आदिमें मूत्र-संस्थानके कार्यको तीव्र बनानेके लिए गुर्दोंपर गरम-ठण्ढी सेंक दिनमें ३-४ बार करना चाहिए। इससे गुर्दोंको उत्तेजना मिलती है।

४. पानीके विविध प्रयोग

(१) सिरपर शीतल जलधाराका अभिसिंचन

उपवासके समय पित्तप्रकोप तथा कमजोरी आदिके कारण चक्कर आनेपर

एवं मूर्च्छा या वेहोशी आदिके समय भी सिरपर शीतल जलधारा डांलनेसे मरीज-को शान्ति मिलती है। कभी-कभी मरीजको जब असह्य सिर-दर्द हो और मालिश या गरम पाद-स्नानका उपयोग करनेमें कठिनाई होती हो, तब भी सिरपर शीतल जलकी धारा डालनेसे मरीजकी तकलीफ काफी कम हो जाती है तथा नींदमें भी मदद मिलती है।

शीतल जलधारासे उत्तेजित ज्ञानतन्तु-समूहकी थकान दूर होती है।

(२) सादा स्नान

सादा स्नान हमेशा ही ठण्ढे पानीसे करना चाहिए। स्नानके पूर्व व्यायाम या शरीर-श्रम करनेसे ठण्ढ कम लगती है और पानीके स्पर्शसे ताजगी तथा स्फूर्ति आती है। स्नान करते समय प्रत्येक अंगको खुरदरे कपड़ेसे इतना रगड़ना चाहिए कि कुछ लाली आ जाय और शरीरके रोम-कूप स्वच्छ हो जायँ। स्नानका आरम्भ सिरपर ठण्ढा पानी डालकर करना चाहिए। शरीर साफ करनेके लिए साबुनका उपयोग ठीक नहीं है। इससे चमड़ीकी रूक्षता बढ़ती है। शिकाकाई, वेसन या मूँगके आटेसे भी शरीर साफ किया जा सकता है। स्वच्छ मुलायम भीगी हुई मिट्टीसे शरीर अच्छी तरह साफ किया जा सकता है। कम-जोर आदमियोंको ठण्ढे पानीकी आदत क्रमशः बढ़ानी चाहिए, अन्यथा सर्दी लगनेका भय रहता है। प्रतिदिन नियमित रूपसे स्नानके लिए गरम पानीका उपयोग करनेसे शरीरके ज्ञानतन्तु कमजोर होते हैं। शरीरकी प्रतिक्रिया तथा जीवन-शक्ति कम होती जाती है एवं सर्दी तथा गरमी सहन करनेकी शक्ति क्षीण होती जाती है।

सिर्फ ठण्ढे पानीसे स्नान करनेपर प्रतिकार तथा जीवन-शक्तिकी वृद्धि होती है।

(३) जल-धौती

दमेके मरीजोंको गला या छाती भारी लगनेपर या उपवासमें कुछ मरीजोंमें दूसरे, तीसरे दिन या वादमें कभी-कभी जी मिचलाने, चक्कर आने, बुखार आने, मुँहमें पानी आने आदि लक्षण प्रकट होते हैं। ये लक्षण पित्त-प्रकोपके हैं। यह इस बातका सबूत है कि भीतर शुद्धिकी क्रिया तीव्रतासे हो रही है। पित्त

गाढ़ा तथा अल्प प्रमाणमें होनेके कारण बाहर निकलनेमें कठिनाई होती है। ऐसे समय १-२ सेर कुनकुने पानीमें नमक मिलाकर (नमकका प्रमाण सेरमें १ तोला) साफ कपड़ेसे छानकर एक ही बारमें जल्दीसे पी लेना चाहिए। रुक-रुककर देरतक पानी पीनेसे वह पानी पित्तके साथ छोटी आँतमें उतर जाता है, इस कारण उल्टीके समय वह पानी बाहर नहीं आ पाता। पानीसे पेट पूरा भर जाना चाहिए। किसी-किसीका पीते-पीते ही पिया हुआ पानी उल्टीके रूपमें बाहर आने लगता है।

पूरा पानी पीनेके बाद भी पानी बाहर नहीं आया हो, तब तर्जनी तथा मध्यमा उँगली गलेके अन्दर डालनेसे शीघ्र वमन हो जाता है। उल्टी होनेके बाद जी हलका मालूम होने लगता है। बेचैनी, भारीपन, चक्कर आना आदि सब लक्षण दूर हो जाते हैं।

(४) जल-नेती

जल-नेतीका अर्थ है, नाकसे पानी पीकर (चढ़ाकर) मुँहसे निकालना। जल-नेतीका पानी जल-धौतीकी तरह १ सेर पानीमें १ तोला नमक डालकर छान लेना चाहिए।

शुरुआतमें यह नमकीन पानी साफ एनिमाके बर्तनमें भरकर स्वच्छ नॉजलके द्वारा नाकमें चढ़ाना बहुत आसान है। आदत पड़नेके बाद कटोरा या चुल्लूसे भी पानी चढ़ाया जा सकता है।

सावधानी : कटोरी या एनिमा-साधन द्वारा जल-नेती करते समय नाकसे पानीको खींचते हुए चढ़ानेका प्रयत्न नहीं करना चाहिए। एनिमा-साधन द्वारा पानी नाकके अन्दर वेगपूर्वक अपने-आप चला जाता है।

कटोरा या टोंटीवाले लोटेसे जल-नेती करते समय बर्तनको नाककी सतहसे कुछ ऊपर तथा तिरछा रखकर, निचले जबड़ेको ऊपर-नीचे (या मुँह खोलने व बन्द करनेकी क्रिया) करनेसे नाकके द्वारा पानी अपने-आप अन्दर चला जाता है।

अज्ञानवश नाकके द्वारा जोर देकर पानी ऊपर खींचनेसे नाकके (ऊपरी हिस्सेके) परदेको काफी जोरसे धक्का लगता है। इससे सिरमें भारीपन तथा चक्कर आनेकी पूरी सम्भावना रहती है।

यह क्रिया दमा, सरदी, खाँसी दूर करने तथा नेत्र-दृष्टि बढ़ानेमें सहायक होती है।

५. चोटपर शीतल जलका प्रयोग

चोट लगने या रक्तस्राव अधिक होनेसे प्रायः ठण्डे पानी (३२°—६५° मटके या बर्फके पानी) में उस अंगको डुबानेसे रक्तस्राव कम हो जाता है।

६. उषःपान

जिस प्रकार सादा-स्नानमें पानीसे बाह्य अंगोंको साफ किया जाता है, ठीक उसी प्रकार (कुछ अंशमें) उषःपानसे गला, पेट, छोटी-बड़ी आँतें, वृक्क, मूत्राशय आदि शरीरके अंदरूनी अंगोंकी सफाई होती है। इसलिए पूर्वजोंने दिनचर्यामें उषःपानको स्नानकी तरह निश्चित स्थान दिया है। स्वस्थ जीवनके लिए उषःपान बड़ी आवश्यक क्रिया है।

आज भी अनेक घरोंमें रातको ताँबेके बरतनमें भरकर रखा हुआ पानी सवेरे-सवेरे पीनेकी प्रथा प्रचलित है।

इस प्रकार पानी पीनेसे शौचकी प्रेरणा होनेमें मदद मिलती है। इसलिए जिनको कब्जकी शिकायत रहती है, उनको शौचके पूर्व पानी पीना चाहिए। साधारणतः स्वच्छ, ताजा पानी ही उषःपानके लिए उपयुक्त है।

संभव है, ठण्डे पानीके उषःपानसे मलावरोधकी शिकायत बढ़े। ऐसा होनेपर कुनकुने पानीका प्रयोग करना चाहिए। जिनको बहुत गरम चाय या पानी पीनेकी आदत है, वे क्रमशः खूब गरमसे कम गरम, कुनकुने, फिर ठण्डे पानीकी आदत डालनेका प्रयत्न करें। शीतल जलपर न आ सके, तो शरीर-तापमान (body-temperature) जितना गरम पानी नियमित रूपसे पीया जा सकता है।

जिन लोगोंको सुबह उठते ही शौचकी प्रेरणा होती है और शौच साफ हो जाता है, उनको मुँह (जीभ, दाँत) धोकर ही शीतल जल पीना चाहिए।

जिनको प्रातःकाल जल्दी कुछ खाने-पीनेकी आदत नहीं होती, वे प्रारम्भमें पाँचसे दस तोला पानी चूस-चूसकर पीना शुरू करें। और धीरे-धीरे पानीका

प्रमाण बढ़ायें। पहले दिन ही अधिक पानी पीनेसे पेट भारी होने और बेचैनी होनेकी सम्भावना रहती है।

रोगी तथा कमजोर व्यक्तियोंको उषःपानके समय नीबू-पानी दिया जा सकता है। सिर्फ नीबू-पानी बेस्वाद और तीक्ष्ण लगे, तो उसे रुचिकर तथा सौम्य बनानेके लिए उसमें थोड़ा नमक या शहद मिला सकते हैं। अधिक शहद मिलानेसे उषःपानका लाभ नहीं मिलता। वह तो कमजोर रोगीके लिए खुराक ही हो जाती है।

७. पानी पीना

साधारणतः दिनभरमें १॥-२ लिटर, विशेष अवस्थाओंमें ३ लिटर पानी पीना पर्याप्त है।

भोजनके समय कोई तरल वस्तु, जैसे—छाछ, भाजीका पानी (सूप) आदि न हो, तो ढाई सौ ग्रामतक पानी पी सकते हैं। पानीके अभावमें रूखे भोजनमें पाचक रस ठीक-ठीक नहीं मिल पाता। भोजनके समय अति अल्प प्रमाणमें पानी पीनेसे कोई हानि नहीं। अधिक पानी पीनेसे पाचक रस पतला हो जानेके कारण उसकी शक्ति कम हो जाती है और खाद्य वस्तुओंपर अच्छी तरह काम नहीं कर पाती।

साधारणतः भोजनके एक घंटे पहले पानी पी लेनेसे भोजन करते समय प्यास नहीं लगती। भोजन करते समय पानी पीनेकी आदतवालोंको यह प्रयोग करना चाहिए। इसके साथ-साथ पानी माँगनेवाली चीजें—मिर्च, मसाला, अधिक नमक, अधिक मीठा आदि खाना भी छोड़ना चाहिए।

(पानी पर) उपवास करते समय साधारणतः पानी पीनेमें अरुचि होती है। पानी पीनेसे जी मिचलाता है। तब जीभपर नीबू घिसकर कुनकुना पानी रुचिपूर्वक पीया जा सकता है। कुनकुने नीबू-पानीसे भी यह कठिनाई दूर हो सकती है। वृक्क (किडनी) की बीमारीको छोड़कर अन्य रोगोंमें उपवास करते समय कमसे कम २-३ या ४ लिटर पानी पीनेसे शरीर-शुद्धिमें काफी मदद मिलती है। प्यास लगनेपर ही पानी पीनेसे लाभ होता है, अन्यथा वृक्कपर व्यर्थ बोझ बढ़ता है, यह ध्यानमें रखनेकी बात है।

बाष्प-स्नान

: ५ :

शरीरसे विजातीय द्रव्यको वाहर निकालनेके लिए मल-मूत्र तथा प्रश्वासकी तरह स्वेद-छिद्र भी एक प्रमुख साधन है।

हवा तथा धूपका पर्याप्त सेवन न करनेसे तथा शरीर-श्रमकी कमीके कारण शरीरके स्वेद-छिद्र निष्क्रिय हो जाते हैं।

सूर्य-स्नानसे भी स्वेदनकी क्रियाको उत्तेजना मिलती है, लेकिन स्वेदनकी क्रियाको तीव्र बनानेके लिए बाष्प-स्नानके अतिरिक्त दूसरा कोई साधन नहीं है। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे शरीरसे पसीना निकालना अच्छा है। जो शरीर-श्रम आसानीसे नहीं कर सकते, उन स्थूलकाय या क्षीणकाय रोगियोंको ही वाष्प-स्नान देना उचित है।

वाष्प-स्नानकी तीन मुख्य विधियाँ हैं :

१. लकड़ीकी पेटी या कैबिन (cabin) में बैठकर।

२. रस्सीकी खाटपर लेटकर।

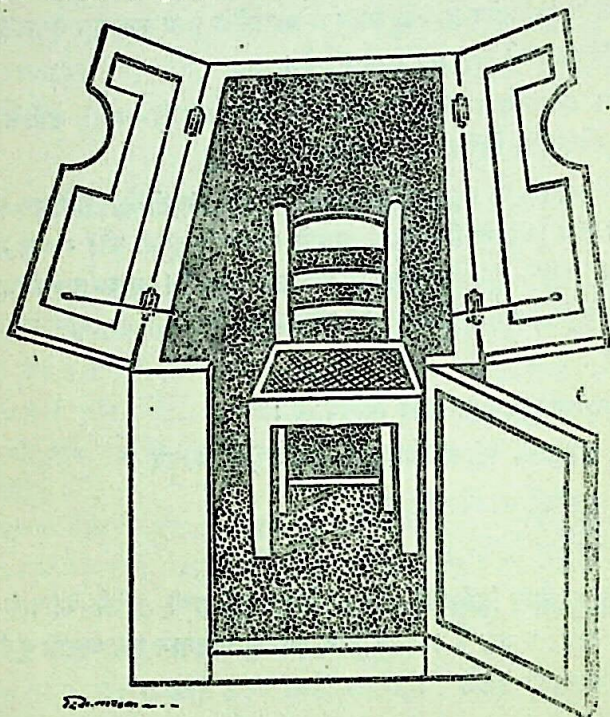
३. कुर्सीपर बैठकर।

उपर्युक्त तीनों विधियोंमें तीव्रता तथा सुविधाकी दृष्टिसे पेटीवाले बाष्प-स्नानका स्थान उत्कृष्ट है। उसके बाद खाट-वाष्प-स्नान एवं अन्तमें कुर्सी-बाष्प-स्नान क्रमशः आ सकते हैं।

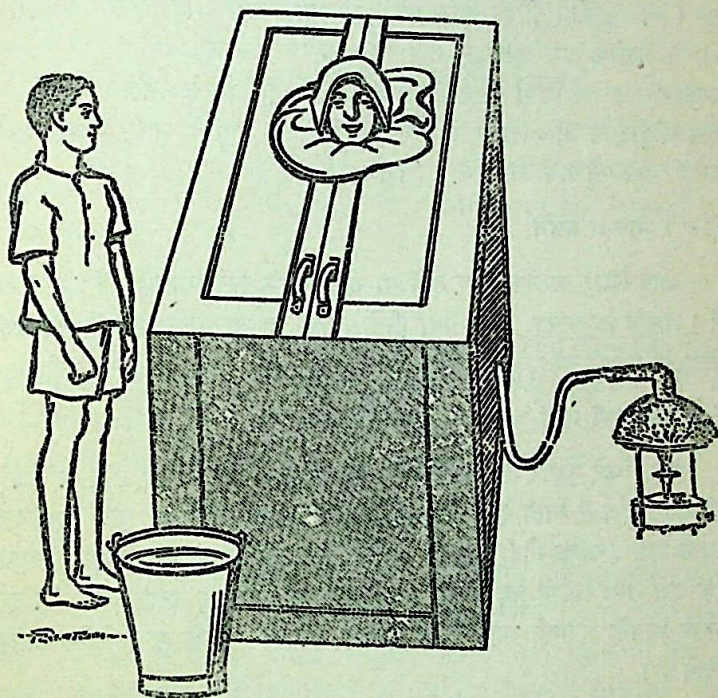
१. लकड़ीकी पेटी द्वारा वाष्प-स्नान

(१) वाष्प-पेटीकी बनावट

वाष्प-स्नानकी पेटी विशेष रूपसे बनायी जाती है। जमीनसे लगे हुए पेंदेपर लकड़ीका तख्ता नहीं लगाया जाता; वह खुला हुआ जमीनपर जमीनकी

सतहसे अच्छी तरह सटाकर रख दिया जाता है, ताकि नीचेसे वाष्प निकलने न पाये। पेटीके पिछले भागकी दीवार सामनेकी दीवारसे एक फुट ऊँची बनायी जाती है। साधारणतः पृष्ठभागकी दीवार चार फुट तथा सामनेकी दीवार तीन

बाष्प-पेटीकी भीतरी बनावट [चित्र नं० १९]

फुट ऊँची होती है। इसलिए पेटी पीछेकी ओरसे ऊँची तथा सामनेकी ओरसे कुछ नीची होनेकी वजहसे सबसे ऊपरकी दीवार सामनेकी ओर ढलवाँ स्थितिमें रहती है।

सबसे ऊपर ढक्कन दो सम भागोंमें, किवाड़के रूपमें विभक्त रहता है। इन किवाड़ोंको, ठीक बीचमेंसे अर्धचन्द्राकार काटकर, एक बड़ा छिद्र बनाया जाता है। इस छिद्रका व्यास ८ इंच होना चाहिए, जिससे रोगीका सिर आसानीसे बाहर रखा जा सके।

[चित्र नं० २०]

रोगीको वाष्प-पेटीके भीतर बैठाकर वाष्प-स्नान दिया जा रहा है। सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी बदलनेके लिए दूसरे व्यक्तिकी सहायता आवश्यक है।

पेटीकी सामनेकी दीवार इस प्रकार बनायी जाय कि वह भी किवाड़की तरह दाहिनी या बायीं ओरसे खोली जा सके। यह पेटीका प्रवेशद्वार है।

सबसे ऊपरका ढक्कन (जिसमें बड़ा गोल छिद्र रहता है) तथा सामनेका दरवाजा खोलकर रोगीको वाष्प-स्नान देनेके लिए अन्दर रखी हुई बेंतकी कुर्सी-पर (या रस्सीसे बुनी हुई खटियापर) बिठाया जाता है। (चित्र नं० १९) रोगीके बैठनेके बाद प्रवेशद्वार तथा सबसे ऊपरका ढक्कन, रोगीका सिर बाहर रखकर बन्द कर दिया जाता है। पेटीके दाहिनी ओरके निचले भागमें एक इंच चौड़ाईका गोल छिद्र बनाया जाय, जिसमेंसे भापकी नली प्रविष्ट करके पेटीमें वाष्प पहुँचायी जा सके। (चित्र नं० २०)

(२) भापका बर्तन

भाप तैयार करनेके लिए ताँबे या मोटे टिनके बरतनका प्रयोग किया जाता है। भापके बरतनका मोटा पेंदा नीचे काफी चौड़ा तथा ऊपरका मुँह बड़ी बोतलके मुँहकी तरह सँकरा होता है।

(३) भापकी नली

इस सँकरे मुँहपर एक फुट लम्बी तथा दो इंच आड़ी, धातु (ताँबे या टिन) की नली लगायी जाती है। धातुकी नलीके अग्रभागपर ४-६ फुट लम्बी एवं पौनसे एक इंचतक मोटी रबरकी नली लगानी चाहिए। भाप-पेटीके उपर्युक्त एक इञ्च गोल छिद्रमें यह नली एक-आध इञ्च घुसाकर रखी जाती है। इस प्रकार भापके बरतनसे भाप तैयार होकर रबरकी नलीके द्वारा पेटीमें प्रवेश करती है।

(४) सावधानी

भापका बरतन आवश्यकतानुसार छोटा-बड़ा बनाया जा सकता है। साधारणतः दोसे चार लिटरतक पानी समा सके, ऐसा बर्तन होना चाहिए।

भापके बरतनमें $\frac{1}{2}$ या $\frac{1}{3}$ भाग ही पानी भरना चाहिए। गलतीसे ज्यादा पानी भरनेपर रबरकी नलीसे भापके साथ-साथ उबलते पानीके छींटे बाहर

निकलते हैं। इससे शरीरके जलनेका भय रहता है। इसके अतिरिक्त रबरकी नलीसे भाप भी पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाती।

पूरी तरह भाप तैयार होनेपर ही मरीजको भाप-पेटीके अन्दर बैठाना चाहिए। भाप-सरंजामके जोड़ एक-दूसरेसे अच्छी तरह फँसे होने चाहिए, ताकि उसमेंसे भाप या पानी बाहर न निकले। (चित्र नं० २०)

२. रस्सी या बेंतकी खाटपर भाप-स्नान

रस्सी या बेंतकी खाटपर खुले बदन मरीजको लेटाकर उसके ऊपर एक चादर तथा आवश्यकतानुसार एक या दो कम्बल डाल देना चाहिए। खाटके चारों ओर भी कम्बलकी ओट बनानी होगी, जिससे भाप खाटके अगल-बगलसे या नीचेसे बाहर न निकलने पाये।

सिर हर हालतमें बाहर रहे।

उबलते हुए पानीका एक बरतन सिरकी ओर तथा दूसरा पैरकी ओर रखना चाहिए। बीच-बीचमें (पाँच मिनटके अन्दाजसे) पानी बदलनेके लिए दो सिगड़ियोंपर दो बरतनोंमें पानी उबालनेके लिए रखना चाहिए। रोगीकी हालत देखकर भाप-स्नानका समय निश्चित किया जाता है।

३. कुर्सीपर भाप-स्नान

बेंतकी कुर्सीके नीचे भापयंत्र-नली द्वारा या उबलते हुए पानीका बरतन रखकर भाप-स्नान दिया जाता है। सिरको बाहर रखकर अन्य अंग कुर्सीके सहारे कम्बलसे अच्छी तरह ढँकना चाहिए, ताकि भाप बाहर न निकलने पाये। भापका बरतन न होनेपर उबलते हुए पानीके बरतनसे भाप-स्नान दिया जाता है।

बरतन द्वारा वाष्प-स्नान देनेके लिए कमसे कम दो बरतनोंकी जरूरत होगी। एक उबलते हुए पानीका बर्तन कुर्सीके नीचे रखनेके लिए तथा दूसरा बाहर सिगड़ीपर पानी उबालनेके लिए। पाँच-पाँच मिनटपर बरतन बदलना चाहिए।

४. वाष्प-स्नान किन-किनको नहीं देना चाहिए

१. कमजोर या क्षयरोगीको, क्योंकि वाष्प-स्नानसे वजन कम होता है एवं अशक्ति बढ़ती है।

२. चर्मरोगीको, जैसे खुजली, दाद या कुष्ठरोगमें भी वाष्प-स्नान ठीक नहीं। चर्म-रोग या कुष्ठरोगमें जल या मिट्टीका शीतल उपचार देना चाहिए। वाष्प-उपचारसे चर्मरोग या कुष्ठरोगमें वृद्धि होती है।

३. रक्तचापवाले तथा हृदयके रोगीको वाष्प-स्नान देनेसे रक्तचाप तथा हृदयरोगमें वृद्धि होती है। सौम्य गरम उपचारोंमेंसे गरम पूर्ण टब-स्नान या गरम कटि-स्नानका उपयोग किया जा सकता है।

५. पूर्ण वाष्प-स्नानसम्बन्धी सूचनाएँ

१. वाष्प-स्नानका कमरा चारों ओरसे वन्द रहना चाहिए। बाहरकी हवा अन्दर घुसने न पाये।

२. वाष्प-स्नानके समय रोगीके सिरपर ठण्ढे पानीकी पट्टी रखना हरगिज नहीं भूलना चाहिए। सिरकी पट्टी वाष्प-स्नानके कारण गरम हो जाती है। लेकिन उसके पूर्व ही पट्टी बदल देनी चाहिए। इस प्रकार सिरकी पट्टीको बार-बार ठण्ढे पानीमें भिगोकर बदलते रहना चाहिए, अन्यथा रोगीको घबराहट, कमजोरी, चक्कर एवं कभी-कभी वेहोशी आनेकी संभावना रहती है।

३. प्रातःकाल खाली पेट या हलका पेय लेनेके एक घंटे वाद वाष्प-स्नान दिया जा सकता है।

४. नंगे शरीर ही वाष्प-स्नान करना चाहिए।

५. वाष्प-स्नानसे पूर्व नीबू-शहदका कुनकुना पानी पिलानेसे रोगीमें कमजोरी नहीं आती और पसीना भी जल्दी आता है।

६. वाष्प-स्नानकी तीव्रता बढ़ानेके लिए रोगीको बीच-बीचमें कुनकुना पानी पिलाया जा सकता है।

७. वाष्प-स्नान देनेके वाद सूखे या ठण्ढे गीले कपड़ेसे पसीना अच्छी तरह पोंछकर अशक्त रोगीको विस्तरपर गरम कपड़ा ढँककर लेटा देना चाहिए, ताकि

ठण्ढी हवा न लगने पाये। इससे रोगीको थोड़ा पसीना और भी छूट सकता है। प्रायः ३० से ६० मिनटके दरमियान शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाती है। उस समय मरीजको सादा स्नान कराना चाहिए। रोगी सशक्त हो तो वाष्प-स्नानके तुरन्त बाद ठण्ढा पूर्ण टब-स्नान या ठण्ढे पानीका फुहारा-स्नान या सादा स्नान कराया जाय। इससे सशक्त मरीजको स्फूर्ति महसूस होती है। सशक्त रोगीको वाष्प-स्नानके बाद विशेष थकान नहीं आती।

मोटे अथवा स्थूलकाय मरीजको, जिसके शरीरमें साधारण अवस्थामें भी कमजोरी या थकान नहीं रहती है, तुरंत ही ठण्ढे पानीका स्पर्श नहीं होने देना चाहिए। वाष्प-स्नानके बाद उसको कपडा ओढ़ाकर आरामसे बिस्तरपर लेटा देना चाहिए। कभी-कभी रोगीको नींद भी आ जाती है, साथ-साथ शरीरसे अधिक पसीना भी निकलता है। इस प्रकार पसीना निकलनेके बाद वाष्प द्वारा उत्तप्त शरीर शीतल हो जाता है एवं थकान भी दूर हो जाती है। साधारणतः १-१॥ घण्टेके बाद शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस आनेपर ही मरीजको सादा स्नान कराना चाहिए। १-१॥ घण्टेके बाद भी अगर रोगीकी सुस्ती बनी रहे और स्नानकी इच्छा न हो, तो ठण्ढे पानीका स्पञ्ज काफी होगा।

ऊपर बताये अनुसार मरीजकी शारीरिक अवस्थाको ध्यानमें रखकर वाष्प-स्नानके पश्चात् (तुरन्त बाद या देरसे) शरीरपर ठण्ढे पानीका स्पर्श अनिवार्य है, अन्यथा कमजोरी, चक्कर आना आदि लक्षण शुरू होते हैं।

८. वाष्प-स्नानके बाद सामान्य स्थिति आनेपर ही (करीब दो घंटे पश्चात्) रोगीको कुछ खाना-पीना चाहिए। हलका पेय एक घंटेके बाद भी लिया जा सकता है।

९. कमजोर रोगीको वाष्प-स्नान देनेकी आवश्यकता होनेपर सिरके ठण्ढे पानीकी पट्टीके साथ-साथ छातीपर भी ठण्ढे पानीकी पट्टी लपेटनी चाहिए। छातीकी पट्टीसे हृदयकी गति मर्यादित करनेमें काफी सहायता मिलती है। इससे मरीजको कमजोरी नहीं आती या कम आती है।

१०. थोड़ी-सी भी कमजोरी या अशक्ति महसूस होनेके पूर्व ही मरीजको वाष्प-स्नान देना बन्द कर देना चाहिए।

६. वाष्प-स्नानकी अवधि

१. अन्य उपचारकी तरह ही वाष्प-स्नानकी अवधि भी रोग तथा रोगीकी स्थितिपर निर्भर करती है।

२. प्रारम्भमें रोगीको कम समयतक वाष्प-स्नान देना चाहिए और धीरे-धीरे समय बढ़ाना चाहिए।

३. गरमीकी अपेक्षा जाड़े या बरसातके मौसममें अधिक समयतक वाष्प-स्नान कराया जा सकता है।

४. पेटी-वाष्प-स्नान शुरुआतमें पाँच मिनट ही देना पर्याप्त होता है। मोटापेके रोगियोंको आरम्भमें ही १०-१५ मिनटतक वाष्प-स्नान दे सकते हैं।

५. वाष्प-स्नानकी अवधि तय करते समय भापकी तीव्रताका ध्यान रखना जरूरी है।

७. सिर-दर्द तथा सर्दीमें आंशिक वाष्प-स्नान

अतिशय तीव्र सर्दीसे सिरमें भारीपन, नाकसे पानी बहना, चक्कर आना तथा श्वासोच्छ्वासमें रुकावट होनेपर उपर्युक्त वाष्प-स्नानसे शान्ति मिलती है।

विधि :

जहाँ प्रकाश हो, लेकिन बाहरकी हवा न जा सके, ऐसे बन्द कमरेमें निम्नलिखित प्रयोग करना चाहिए।

एक बरतनमें ५-१० तोला नीमके स्वच्छ पत्ते डालकर पानीको सिगड़ी या स्टोवपर खूब उबालना चाहिए। उबलते हुए पानीके बर्तनको ढँकी हुई हालतमें नीचे उतारकर पैरके पास रखकर, एक चादर तथा एक कंबल द्वारा सिर अच्छी तरह ढँककर बैठ जाना चाहिए। कम्बलके बाहर थोड़ी भी बाष्प निकलने न पाये, इसका पूरा खयाल रखना होगा। इतनी सावधानी रखनेके बाद अब उबलते हुए पानीके बरतनका ढक्कन थोड़ा-थोड़ा हटाते हुए उसकी बाष्प मुँहके द्वारा श्वास लेते हुए अन्दर लेनी चाहिए। बाष्पका वेग कम होनेके कारण अगर वह मुँहतक नहीं पहुँचती, तो बर्तनके पासतक सिर झुकाकर बाष्प

लेनेकी क्रिया करनी चाहिए। वरतन मुँहसे उतनी ही दूर रखना चाहिए कि गरमी सहन हो सके।

तीव्र वाष्प-स्नान कमसे कम ५ मिनट तथा अधिकसे अधिक १० मिनट ले सकते हैं। वाष्प सौम्य होनेपर यह अवधि २० मिनटतक बढ़ायी जा सकती है।

सिर, कपाल तथा चेहरेसे पसीना छूटनेसे सिर-दर्द तथा सर्दी कम हो जाती है। कभी-कभी स्थूलकाय या कमजोर रोगियोंकी छाती, पीठ, कमर आदिसे भी पसीना छूट सकता है। साधारण तौरपर सिर, कपाल तथा चेहरेसे पसीना निकलनेकी स्थितिको मर्यादा समझकर सिरका वाष्प-स्नान समाप्त करना सुरक्षित है।

पसीना निकले हुए स्थानोंको सूखे कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर ठण्ढी हवासे बचानेके लिए सिर तथा कानपर गरम या मामूली मोटा कपड़ा लपेटना चाहिए। आध घंटेके बाद कपड़ा खोलकर पसीना निकले हुए स्थानोंको गीले कपड़ेसे पोंछ लेना चाहिए। इतनी सावधानीके बाद सिर, कपाल आदि स्थान ठण्ढी हवाको बिना किसी नुकसानके सहन कर सकेंगे।

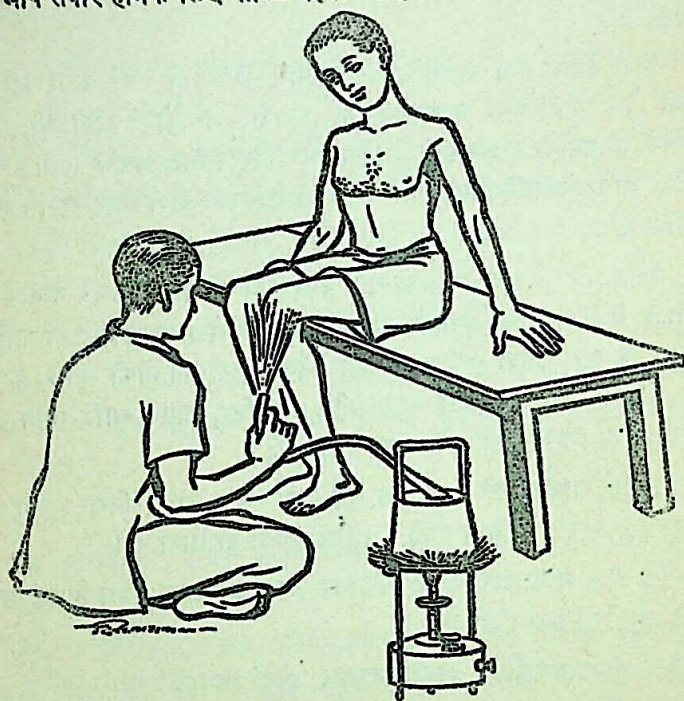
उपर्युक्त वाष्प-स्नानसे नाक तथा मुँह द्वारा कफ बाहर निकल जाता है एवं श्वासोच्छ्वासमें सुविधा होती है। सिर हलका हो जाता है।

ऐसे समय नाक द्वारा घी सूँघनेसे कफ आसानीसे छूट जाता है एवं ठण्ढी हवासे नथुनोंकी रक्षा होती है।

८. स्थानिक वाष्प-स्नान (local steam-bath)

भापका बरतन : चित्र नं० २० में बताये गये भापके बरतनके द्वारा आसानीसे स्थानिक वाष्प-स्नान दिया जा सकता है।

स्थानिक वाष्प-स्नानके लिए विशेष रूपसे छोटा तथा हलका बरतन बनाया जा सकता है। टीनके दो-तीन सेरके डिब्बेके ऊपरी हिस्सेमें एक छोटी तिरछी अथवा त्रिकोण आकारकी नली बैठाकर उसमें एक रबरकी नली लगानेसे स्थानिक वाष्प-स्नानका पात्र बन जाता है। तिरछी या त्रिकोण नली बैठानेसे

रबरकी नली लगाते समय रबरकी नलीमें मोड़ नहीं आता। रबरकी नलीके मुड़नेसे भाप निकलनेमें रुकावट होती है और नली जल्दी खराब होती है। (चित्र नं० २१) पात्रमें एक-तिहाई भाग ही पानी भरना चाहिए। दो-तिहाई भाग भाप तैयार होनेके लिए खाली रहना चाहिए।

[चित्र नं० २१]

बायें घुटनेपर स्थानिक वाष्प-स्नान दिया जा रहा है।

बन्द कमरेमें स्थानिक वाष्प-स्नान देना ज्यादा उपयुक्त है। कमरेके अभावमें कमसे कम इतना तो करना ही चाहिए कि जिस अंग-विशेषको भाप देनी है, उसको कम्बल या किसी मोटी चादरसे इस प्रकार ढँक लें कि बाहरकी हवाका स्पर्श बिलकुल न होने पाये।

इतनी व्यवस्थाके उपरांत रोगीके जिस अंगको भाप देनी है, उसके अनुसार उसको आरामदायक स्थितिमें बैठा देना चाहिए।

किसी भी अङ्गमें तीव्र वेदना होनेपर उसको सेंक देनेकी दृष्टिसे स्थानिक वाष्प-स्नान आवश्यकतानुसार पाँचसे पन्द्रह-बीस मिनटतक दिया जा सकता है। गरम थैलीकी सूखी सेंकसे शरीरमें एक प्रकारकी जलन होने लगती है तथा वह सेंक अप्रिय भी लगती है। वाष्पकी सेंकमें गीलापन होनेके कारण वह अधिक सुहाती है।

एक रोगीको पित्ताशय-शोथ (inflammation of gall bladder) की बीमारी थी। उपवासके बाद बदपरहेजीके कारण उसके पित्ताशयमें असह्य वेदना होने लगी। गरम पानीकी रबरकी थैली तथा कपड़ेके द्वारा गरम पानीकी सेंक आदि उपचार दिये गये। लेकिन उससे पीड़ामें कोई कमी नहीं हुई। पीड़ा बढ़ती ही गयी। बादमें स्थानिक वाष्प-स्नान देनेसे पाँच मिनटके अन्दर दर्द गायब हो गया और रोगीको गाढ़ी नींद लग गयी।

इसी प्रकार हाथ-पैर या किसी अङ्गमें मोच आ जानेके कारण अगर सूजन तथा दर्द बढ़ गया हो, तो उसमें स्थानिक वाष्प-स्नानके प्रयोगसे काफी आराम मिलता है।

कभी-कभी दाँत तथा मसूड़ोंमें काफी पीड़ा होने लगती है। बड़ा फोड़ा पकने तथा फूटनेके पूर्व जोरसे टनकता है। उस समय भी स्थानिक वाष्प-स्नानसे काफी राहत मिलती है। इसके अलावा फोड़ेको पकानेमें भी मदद मिलती है।

तीव्र वेदनाके स्थानोंको स्थानिक वाष्प देनेके बाद उस स्थानको सूखे कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर उसके चारों ओर गरम कपड़ा लपेट देना चाहिए, ताकि उस अवयवपर ठण्डी हवा न लगने पाये तथा गरमी बनी रहे।

संधिवातके रोगियोंको कभी-कभी किसी अंगविशेष (जैसे कलाई, कोहनी, कन्धा, घुटना, टखना आदि) में दर्द होता है। उस समय स्थानिक वाष्प देना उपयुक्त है। जीर्ण रोगोंमें स्थानिक वाष्प-स्नानके बाद उस अंगको ठण्डे पानीके कपड़ेसे पोंछकर सिर्फ गरम कपड़ा लपेटना चाहिए। अगर रोगीको सहन हो सके, तो उस अङ्गपर आधा-एक घण्टेके लिए ठण्डी मिट्टी लगा देना लाभदायक

है। जब रोगीको ठण्ढकसे तात्कालिक तकलीफ न होती हो, तभी स्थानिक वाष्प-स्नानके बाद सीधी ठण्ढी मिट्टी लगानी चाहिए। बादमें मिट्टीको धोकर उस अवयवको सिर्फ गरम कपड़ेसे आधा या एक घण्टेके लिए लपेट देना चाहिए, जिससे उस अंगकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाय।

ठण्ढी मिट्टी लगानेके बाद अगर पुनः दर्द होने लगे, तो ठण्ढी मिट्टीका प्रयोग नहीं करना चाहिए। स्थानिक वाष्प-स्नानकी अवधि अधिकसे अधिक पन्द्रह-बीस मिनट माननी चाहिए। रोगीको अच्छा लगनेपर भी इससे अधिक समयतक स्थानिक वाष्प-स्नान देना ठीक नहीं होगा, क्योंकि अतिशय गरम उपचारसे उस अङ्गमें सुधारकी दृष्टिसे अच्छी प्रतिक्रिया नहीं होती।

१. मिट्टीके प्रयोग

(१) उपयोगी मिट्टीकी पहचान

मिट्टी कुछ भुरभुरी, कंकड़रहित, साफ, स्वच्छ तथा निर्मल होनी चाहिए। मिट्टी ऐसे स्थानसे लानी चाहिए, जहाँपर कोई पेशाव न करता हो। वल्मीककी (ant-hill) मिट्टीमें उपर्युक्त सब गुण पाये जाते हैं, इसलिए वह उपयोगी है। काले रंगकी मिट्टी अच्छी समझी जाती है।

नदी-नालोंके किनारेकी मक्खन जैसी स्वच्छ मुलायम मिट्टी सर्वोत्तम होती है।

जिन स्थानोंमें ऐसी उपयुक्त मिट्टी सुलभ न हो, वहाँकी श्रेष्ठ मिट्टी किसी भी दर्जेकी हो, इकट्ठी करनी चाहिए। मिट्टी गंदी जगहकी तथा उस खेतकी न हो, जिसमें खाद पड़ी हो।

मिट्टी अच्छी तरह कूटकर बारीक कर लेनी चाहिए। बादमें उसको बारीक चलनीसे छानना चाहिए। जब जरूरत हो, यह मिट्टी कमसे कम १२ घण्टे पहले मिट्टीके वर्तनमें भिगोना चाहिए।

मिट्टी भिगोते समय बर्तनमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर मिट्टीको धीमे-धीमे फैलाते हुए डालना चाहिए। एकदम अधिक मिट्टी डालनेसे गाँठें पड़ जाती हैं और जलमें अच्छी तरह नहीं मिल पाती। मिट्टीकी जातिके अनुसार उसमें कम या अधिक पानी डालें। तैयार मिट्टी रोटीके आटेसे थोड़ी गीली होनी चाहिए, ताकि उसकी पट्टी आसानीसे बन सके। कम भीगी मिट्टीके प्रयोगसे शरीरको बहुत कम लाभ पहुँचता है।

शरीरपर मिट्टीका सीधे प्रयोग करना सर्वोत्तम है। लेकिन बादमें मिट्टी लगाये हुए स्थानको बार-बार धोने एवं ठण्ढक आदिसे बचानेकी दृष्टिसे मिट्टीकी

पट्टी अधिक सुविधाजनक होती है। कई बार मिट्टीकी पट्टी ही मरीजके आराम तथा आरोग्यकी दृष्टिसे अधिक उपयुक्त होती है।

(२) मिट्टीकी पट्टी बनाना

मिट्टीकी पट्टीके लिए कपड़ा मुलायम तथा सछिद्र और पतला हो, तो शरीरको मिट्टीका अधिक स्पर्श तथा लाभ मिलेगा। पुराना कपड़ा इन जरूरतोंको ठीक तरह पूरा करता है। कपड़ा तो स्वच्छ होना ही चाहिए। ऐसे कपड़ेको लकड़ीकी चिकनी तख्ती या किसी पाटपर बिछाकर उसपर मिट्टी रखी जाय। मिट्टीके आजू-बाजू जो कपड़ेके किनारे लटक रहे हों, उनको मोड़कर मिट्टीके ऊपर रखकर हथेली तथा उँगलियोंसे मिट्टी दबाकर पट्टी बनायी जाती है। सबसे पहले लम्बाईके बाजू लटकते हुए एक किनारेको मिट्टीके ऊपर मोड़कर हथेलीके द्वारा उसकी एक तरफकी लम्बाई बनायी जाती है। ठीक इसी प्रकार लम्बाईका दूसरा किनारा मोड़कर सामनेवाला किनारा बनाया जाय। पट्टी समानान्तर रेखामें होनी चाहिए। इसी ढंगसे चौड़ाईके किनारे बनाये जाते हैं। इसी प्रकार कपड़ेके चारों किनारे मिट्टीकी पट्टीकी ऊपरकी बाजूमें मुड़े रहते हैं। निचली बाजू कपड़ेकी सिर्फ एक तह होती है। मिट्टीकी एक तहवाली बाजूको शरीरपर रखना चाहिए। साधारणतया मिट्टीकी पट्टी आधे इञ्चतक मोटी होनी चाहिए। पट्टीकी लम्बाई-चौड़ाई कितनी रहे, यह इस बातपर निर्भर है कि किस भागपर रखना है। विशेष अवस्थाओंमें कमजोर मरीजके नाजुक अवयवोंपर जब मिट्टीकी पट्टी रखी जाती है, तब उसकी मोटाई कम करके $\frac{1}{4}$ या $\frac{1}{3}$ इञ्च रख सकते हैं।

मिट्टीका उपयोग एक बार हो जानेके बाद फिर उसी मिट्टीको दुबारा इस्तेमाल करना नुकसानदेह है; क्योंकि मिट्टीमें यह गुण है कि वह शरीरके रोम-छिद्रोंमेंसे दूषित पदार्थ खींचती है। इसलिए प्रतिदिन ताजी ठण्ढी मिट्टीका ही प्रयोग करना चाहिए। प्रयुक्त मिट्टीपर अच्छी धूप तथा वर्षा लगनेके बाद उसके दूषित पदार्थ निकल जाते हैं। तब उसको कूट-छानकर दुबारा इस्तेमाल कर सकते हैं। पट्टीका कपड़ा भी हर बार साफ धोकर धूपमें सुखा लेना चाहिए।

(३) मिट्टी-पट्टी रखनेकी विधि

ठण्डी मिट्टी या मिट्टीकी पट्टी आधासे एक घण्टेतक रखनी चाहिए। जब मिट्टी शरीरकी गरमीसे गरमा जाय, तब निकाल देना चाहिए। अगर मिट्टीकी पट्टी चालू रखना हो, तो हर आधे या एक घण्टेपर बदलते रहना चाहिए। मरीजको मिट्टीकी पट्टी रखनेसे शुरूमें किंचित् ठण्ड लगती है। लेकिन बादमें भी अप्रीतिकारक ठण्डक महसूस होती रहे, तो ठण्डी मिट्टी-पट्टी नहीं रखनी चाहिए; क्योंकि इससे शरीरके स्तर तथा भीतरी भागका रक्ताभिसरण बन्द होकर अन्तमें बधिरता आनेकी सम्भावना रहती है।

(४) मिट्टी-पट्टीकी प्रतिक्रिया

मिट्टी-पट्टी ठण्डे पानीकी तरह सम्बद्ध अवयवकी चमड़ीको सिकोड़ती है। स्तरका यह अधिक रक्त उस अवयवकी गहराईमें पहुँचकर वहाँके कोषोंको शुद्ध करता है और पोषण भी देता है। अन्दरूनी रुकावट (congestion), सूजन, दर्द दूर करने तथा घावको भरनेके लिए मिट्टीका प्रयोग करना योग्य है।

२. भिन्न-भिन्न अवयवोंपर मिट्टीकी पट्टी

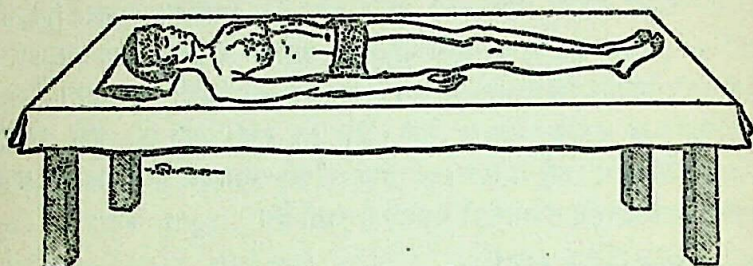
(१) सिरपर ठण्डी मिट्टीका प्रयोग

सिरपर मिट्टी तीन प्रकारसे इस्तेमाल की जाती है :

१. कपालपर साधारणतया ४ इञ्च चौड़ी तथा १ फुट लम्बी मिट्टीकी पट्टी लगायी जाती है। इस पट्टीकी लम्बाई कपालके दोनों तरफ कानतक जानी चाहिए। (चित्र नं० २२) इस पट्टीकी चौड़ाई बढ़ाकर ६ इञ्च रखनेसे यह ललाटके नीचे दोनों आँखोंके ऊपर भी आ सकती है।

२. दूसरा तरीका यह है कि गोल टोपीकी तरह पट्टी बनाकर सिरपर रखी जाय। सिरके बाल निकाल देनेसे ही इस पट्टीका पूर्ण लाभ मिलता है।

३. सिरपर सीधी मिट्टी लगाना : इस प्रयोगमें भी सिरके बाल निकाल देनेपर ही पूरा लाभ मिलेगा। बाल रखनेवालोंको मिट्टी लगानेके पूर्व सि

भिगो लेना चाहिए। बालोंके बीचमें उँगलियोंसे खूब अच्छी तरह मिट्टी लगाकर उसपर मिट्टीकी मोटी तह रखी जाय।

[चित्र नं० २२]

सिर तथा पेडूपर मिट्टीकी पट्टी

सूचना : जिनको सर्दी आदि लगनेका भय हो, ऐसे कमजोर मरीजको नम्बर एक प्रकारकी पट्टी रखनी चाहिए।

सिरकी उपर्युक्त पट्टियाँ सिरदर्द, सिरका भारीपन, अनिद्रा, चक्कर, नाकसे खून बहना आदिमें अच्छा काम देती हैं। दोपहर या रातको कपालपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे नींद आनेमें मदद मिलती है।

सौम्य मूर्च्छामें पड़े हुए मरीजको जाग्रत करनेके लिए कपालकी चौड़ी पट्टी, जो आँखपर भी आती हो, बहुत अच्छा काम करती है।

मूर्च्छा या फिट्स अधिक तीव्र हो, तो सिरके ऊपर (बहनोंके बाल सहित) मिट्टी लगानेसे जागृति आती है। इसके साथ-साथ गर्दन तथा रीढ़पर ठण्ढी मिट्टीकी पट्टी या सीधी मिट्टीका प्रयोग करनेसे मरीजको जल्दी जाग्रत किया जा सकता है।

मस्तिष्कके आवरणकी सूजन (meningitis) उच्च रक्तचाप (high blood pressure) वाले मरीजोंको सिरपर टोपी-मिट्टी-पट्टीका प्रयोग या समूचे सिरपर सीधी मिट्टी लगानेसे लाभ होता है।

जिन बहनोंके बाल झड़ते हों, बालका कालापन कम हो रहा हो, सिरपर रूसी (फयास) या फोड़े हों, उनको सिरपर सीधी मिट्टी लगानी चाहिए। सीधी मिट्टीका प्रयोग स्नानके पूर्व ही करना ठीक है।

समय : सिर तथा कपालकी पट्टियोंका प्रयोग करनेका उपयुक्त समय दोपहरको भोजनके एक घंटे बाद आराम करते समय तथा रातको सोनेसे पूर्व (स्नान या भोजनके कमसे कम एक घंटे बाद) का है। गर्मीमें सिरकी पट्टियाँ सुहाती हैं।

(२) आँखपर ठण्डी मिट्टी-पट्टी

आँख आनेपर तथा आँखकी सूजन या दर्द दूर करनेके लिए आँखकी पट्टीका प्रयोग किया जाता है। चश्मेका नम्बर कम करने और चश्मा निकालनेके लिए भी यह पट्टी लगायी जाती है।

अवधि : आँखकी पट्टी २०-३० मिनटमें गरम हो जाती है। उसको बदल देना चाहिए। आँख आना जैसे तीव्र रोगोंमें पट्टी थोड़े-थोड़े समयमें बदलनी चाहिए।

(३) पेटपर ठण्डी मिट्टी-पट्टी

आकार : ९ इंच चौड़ी तथा १।-१॥ फुट लम्बी। पाचन-संस्थानके प्रायः सभी रोगोंमें पेटपर मिट्टीकी पट्टी या सीधी मिट्टी रखी जाती है। अक्सर पेड़ूपर ही मिट्टी रखनेकी रूढ़ि है। [देखिये, चित्र नं० २२]

कब्ज, पेटमें वायु होना, क्षत (ulcer), सूजन आदिमें पेटपर मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए। जो मरीज कमजोरीके कारण ठण्डे कटि-स्नानसे वंचित रहता है, उसको उपर्युक्त पट्टीसे आंशिक लाभ मिल जाता है।

समय : (१) प्रातःकाल ५-६ बजे शौचादि प्रातःक्रियाके बादका समय सबसे अच्छा है। उससे शौच आनेमें मदद मिलती है। शौचके बाद पेट खाली होनेके कारण मिट्टीका प्रभाव भी अच्छा होता है।

(२) दोपहरको भोजनके २-३ घंटे बाद। कामकाजके कारण सुबह या दोपहरको समय न मिले, तो रातको भोजनके दो घंटे बाद भी रख सकते हैं।

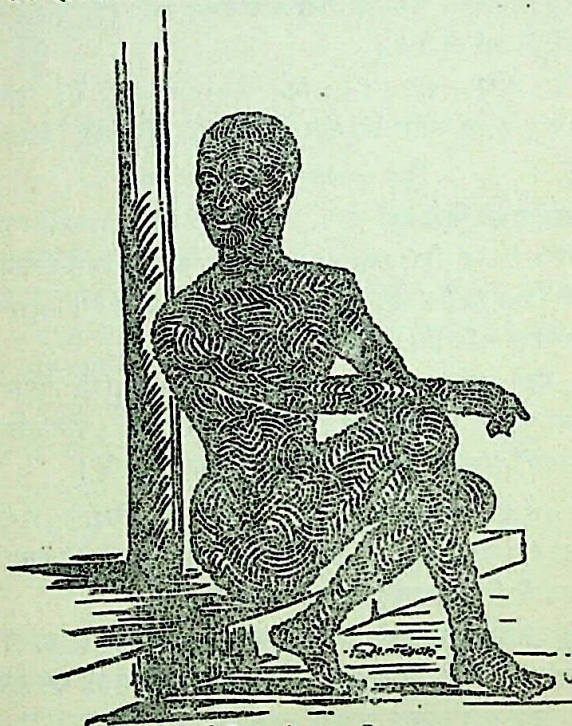
खाली पेटपर पट्टी रखना अत्यन्त लाभदायी है।

अवधि : पेटकी ठण्डी मिट्टी-पट्टी रखनेकी अवधि निश्चित करते समय मरीजकी शारीरिक प्रतिकार-शक्ति और सहनशीलतापर ध्यान रखना जरूरी है। साधारणतया मिट्टी आध घंटेसे एक घंटेतक रखी जाती है।

(४) मलद्वार (गुदा) पर मिट्टीका प्रयोग

बादी या खूनी बवासीर, पेचिश तथा भगन्दरके समय या कमजोरीके कारण काँच (anus) बाहर आनेपर, गुदामें जलन या फुंसी होनेपर ठण्ढी मिट्टीका प्रयोग करनेसे लाभ होता है।

(५) चर्मरोगोंपर मिट्टीका प्रयोग

खुजली, दाद, शरीरपर एग्जिमा तथा अन्य सभी चर्म-रोगोंपर मिट्टीका प्रयोग निःशंक होकर किया जाता है।

[चित्र नं० २३]
ठण्ढी मिट्टीका सर्वाङ्ग लेप

प्रयोग-विधि : १५ से ३० मिनटतक सर्वाङ्ग सूर्य-स्नान लेनेके बाद पूरे शरीरपर या (अगर ठण्ढीके कारण पूरे शरीरपर मिट्टी लगाना अशक्य हो तो)

सिर्फ जिन स्थानोंमें फोड़े-फुंसी हों, उन स्थानोंपर (१२ घंटे भीगी हुई अच्छी मुलायम) मिट्टी लगाकर सूर्य-स्नान करना चाहिए। धूपमें मिट्टीके सूख जानेपर (४० मिनट या एक घंटेमें मिट्टी सूख जाती है) ठण्डे पानीसे सब मिट्टी धोकर, नीबू या नीबू-रससे (त्वचाको साफ करनेकी दृष्टिसे) सब स्थानोंकी अच्छी तरह मालिश करके, नारियलका तेल लगाकर स्नान कर लिया जाय। नीबूसे शरीरकी जलन शान्त हो जाती है तथा चमड़ीकी रूक्षता दूर होती है। (चित्र नं० २३)

जब खुजलीका प्रकोप तीव्र होता है, तब खुले घावोंपर स्नान आदिके बाद मक्खियाँ बैठती हैं। इससे बचनेके लिए गायके गोबरकी स्वच्छ राख छानकर लगा सकते हैं। मक्खियोंके कारण घावका भरना कठिन हो जाता है।

श्वेतकुष्ठ या महारोग

श्वेतकुष्ठ या महारोगमें भी मिट्टीका प्रयोग लाभदायी होता है। सर्वांग मिट्टी लगाकर धूपमें न बैठकर शीतल छायामें बैठना चाहिए। ठण्डी हवासे आधा या एक घंटेके बाद जब मिट्टी कुछ कड़ी हो जाती है, तब ठण्डे पानीसे स्नान किया जाय।

कमजोर मरीजको शीतल छाया सहन न हो, तो सौम्य धूपमें शरीरपर लगी हुई गीली मिट्टी सुखा सकते हैं।

प्रतिक्रिया : ठण्डी मिट्टीमें शरीरका विजातीय द्रव्य खींचने तथा ठण्डक पहुँचानेका गुण होनेके कारण सर्वांगमें अन्दरूनी रक्ताभिसरण तेजीसे होता है और वह शरीरके अन्दर दूषित कोषोंको शुद्ध करता है। इसी कारण चर्मरोगोंमें मिट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(६) मरीजको मिट्टीके गड्ढेमें लेटाना

खुली हवामें (हो सके तो किसी पेड़के नीचे) निम्न प्रकारका गड्ढा बनाना चाहिए।

गड्ढेकी लम्बाई ५॥-६ फुट तथा चौड़ाई २।-२॥ फुट हो। गड्ढा पैरकी ओर ३ फुट गहरा रहे और क्रमशः गहराई कम करते हुए सिरकी ओर १ फुट

रहे। इस प्रकार गड्ढा सिरकी ओर ऊँचा तथा पैरकी ओर ढालू रहेगा। सिरको मिट्टीसे बाहर रखना चाहिए।

उपयोग करनेके एक दिन पहले गड्ढेका अर्धभाग साफ, छनी हुई मिट्टी भीग जाय, उतना पानी डालकर रातभर खुली हवामें छोड़ देना चाहिए। ठण्डी हवाके स्पर्शसे वह मिट्टी काफी ठण्डी हो जाती है। दूसरे दिन सुबह उस भीगी हुई मिट्टीको कीचड़की तरह बनाकर मरीजके लेटनेके लिए तैयार कर देना चाहिए। प्रातःकालीन सूर्योदयका समय या सायंकालीन तीसरे प्रहरका ४-५ बजेका समय इस उपचारके लिए उपयुक्त है।

तैयारी : मिट्टीके गड्ढेमें लेटनेके पूर्व मरीज आसन, सूर्य-स्नान, व्यायाम या सूखा घर्षण द्वारा शरीर गरम कर ले, ताकि मिट्टीकी ठण्ढक उसको आसानीसे सहन हो सके।

सब कपड़े उतारकर (या छोटी लँगोटी पहनाकर) मरीजको इस गड्ढेमें लेटा देना चाहिए। लेटनेके बाद मिट्टी शरीरके ऊपर न आकर इधर-उधर रह जाती है। फैली हुई मिट्टी दूसरे आदमीकी सहायतासे पैर, पेड़ू, छाती आदिपर मोटी तह बनाकर चढ़ा देना चाहिए। सिर्फ नाक या मुँह खुला छोड़कर सिर, कपाल, आँख आदि भी पूरी तरह मिट्टीसे ढँक देना चाहिए। कानके छिद्रोंमें रूई भर देनी चाहिए, ताकि उनमें मिट्टी घुसने न पाये। गड्ढेमें कीचड़ (मिट्टी) इतना हो कि रोगीका शरीर अच्छी तरह ढँका जा सके।

अवधि : मरीज नामस्मरण या अच्छे विचार करते हुए, (आँख बन्द करके) निश्चित अवधितक लेटा रहे। लेटनेकी अवधि मरीजकी प्रतिक्रिया-शक्ति, रोग आदिपर निर्भर करती है। शुरुआतमें २०-३० मिनटसे आरम्भ करके क्रमशः ५ मिनट प्रतिदिनके हिसाबसे ६० मिनट या अधिकसे अधिक ९० मिनट-तक अवधि बढ़ायी जा सकती है।

ऊपर बतायी हुई विधिसे लेटनेके बाद मरीजको ठण्ढे पानीसे अच्छी तरह स्नान कर लेना चाहिए। रोगी अशक्त हो, तो स्नानके बाद शरीर गरम करनेके लिए कपड़े ओढ़कर बिस्तरमें आराम करे।

सशक्त रोगी, जिसको ठण्ढककी तकलीफ न हो, वह १५-२० मिनट आराम करनेके बाद दूसरे कार्योंमें लग सकता है।

गड्ढेकी मिट्टी बदलना : वही मिट्टी बिना बदले दो-तीन दिनतक इस्तेमाल की जा सकती है। मिट्टी सूखने न पाये, इतना पानी डालकर दूसरे दिन इस्तेमाल करनेके लिए छोड़ देना चाहिए। वैसे प्रतिदिन मिट्टी बदलना सर्वोत्तम है।

स्नायु-दौर्बल्य, चर्मरोग, धातुविकारके कारण शरीरमें गर्मीका अनुभव आदि बीमारियोंमें यह प्रयोग लाभदायक है। यह भी एक प्रकारका सर्वांग मिट्टी-स्नान है।

सर्वांग जलनेपर गड्ढेमें लेटाकर मिट्टी-स्नानका लाभ उठाया जा सकता है। ऐसी स्थितिमें निम्नलिखित बातोंका ध्यान रखना चाहिए :

१. गड्ढेमें प्रचुर मात्रामें मिट्टी-कीचड़ डाला जाय, ताकि रोगीका जला हुआ भाग जमीनके स्पर्शसे नीचे चुभे नहीं।

२. शुरुआतमें शरीरकी गरमीसे मिट्टी १-२ घंटेमें गरम हो जाती है। तब अगल-बगल तथा शरीरके ऊपर-नीचेके भागोंसे मिट्टी निकालकर नयी मिट्टी डालनी चाहिए। इस प्रकार ३-४ बार मिट्टी बदलनेसे शरीरकी जलन तथा गरमी शांत हो जाती है।

३. सम्भव है कि १-२ बार मिट्टी बदलनेसे रोगी गड्ढेमें ही सो जाय। तब नींद बिगाड़कर उपचार देनेकी कोशिश नहीं करनी चाहिए। नींदसे उठनेके बाद रोगीको ठण्ढे पानीसे स्नान करवाकर जले हुए स्थानोंमें नारियलका तेल या पानीमें १०-१५ बार धोया हुआ घी लगाकर खरका कपड़ा या केलेके पत्ते बिछे हुए बिस्तरपर लेटा देना चाहिए।

४. आवश्यकता पड़नेपर (शरीरमें जलनकी अनुभूति होनेपर) दूसरे दिन मरीजको दिनमें ३० से ६० मिनटतक गड्ढेमें लेटा सकते हैं।

५. जलन तथा गरमी शांत होनेपर रोगीको मिट्टीमें लेटानेकी जरूरत नहीं। ऐसी अवस्थामें दिनमें जले हुए स्थानोंमें मिट्टीका सिर्फ लेप करना और रातको नारियल या एरंडीका तेल या घी लगाना पर्याप्त है।

६. जले हुए घाव भरनेकी अवस्थामें मिट्टीके लेपसे तकलीफ होनेपर ठण्ढी या सर्दी लगनेपर मिट्टीका उपचार बिलकुल बन्द कर देना चाहिए। तब सिर्फ तेल या घी लगाना काफी होगा।

७. आहारमें :

(अ) सर्वोत्तम जल-उपवास, ताकि शरीरकी पूरी शक्ति घाव भरनेमें लग सके। नहीं तो

(आ) रसाहार या प्रवाही आहार।

(इ) बहुत भूख लगनेपर मोसंबी तथा मक्खन निकली छाछ।

आहारके असंयमसे जले हुए भागोंके पक जाने या उनमें जलन बढ़नेकी संभावना रहती है एवं घाव जल्दी नहीं भरते।

८. पानीसे घी धोनेकी विधि : कलईवाली थालीमें २-३ तोला घी रखकर उसमें ५ से १० तोलेतक मटकेका ठण्डा पानी डालकर हथेली तथा उँगलियोंसे फैलाते हुए हिलाना चाहिए। इससे घीके कण टूट जाते हैं एवं उनमें पानीकी ठण्डक प्रवेश करती है। १-२ मिनट हिलानेके बाद उस पानीको निकालकर दूसरा पानी घीमें मिलाकर फिर हिलाना चाहिए। इस प्रकार पानी बदल-बदलकर १०-१५ बार घी धोनेसे घी मुलायम एवं ठण्डा हो जाता है। इसे घाववाले स्थानोंपर लगाना आसान होता है एवं उसकी ठण्डक घावकी जलनको शांत करती है।

३. मिट्टीके विविध प्रयोग

(१) फोड़े-फुन्सीपर मिट्टी

स्वाभाविक रोग, फोड़े, फुन्सी, घाव कितने भी पुराने तथा गहरे क्यों न हों, उनको नीमपत्तीके उबले (ठण्डे) पानीसे धोकर उनपर मिट्टी या मिट्टी-पट्टी रखनेसे लाभ होता है।

अनुभवसे यह देखा गया है कि घावकी गहराईमें रहे हुए मवाद (पीप) को मिट्टी घावके बाहर खींचती है। कई घाव ऊपरसे साफ मालूम होते हैं, लेकिन अन्दर गन्दगी रहती है। ऐसी स्थितिमें ठण्डी मिट्टी-पट्टीका ही प्रयोग करना चाहिए।

(२) लिंग-रोगपर मिट्टी-पट्टी

सूजाक (gonorrhea) और उपदंश (syphilis) या इन रोगोंके कारणसे जब लिंगके ऊपर सूजन या फोड़े आते हों, तब मिट्टी-पट्टी या मिट्टीका

उपचार ही करना चाहिए। इससे सूजन तथा दर्द कम होनेमें सहायता मिलती है।

(३) सर्वांग जलना (आग या पानीसे)

सर्वांग या शरीरका अधिक भाग जलनेपर विस्तरके ऊपर रवरका कपड़ा तथा उसके ऊपर एक लम्बी-चौड़ी सफेद चादर विछायी जाय। चादरपर पतली, गीली, स्वच्छ (कंकड़रहित) मिट्टीकी १-२ इञ्च मोटी तह फैलाकर उसपर मरीजको लेटा देना चाहिए। पीठ, कमर, पैर आदिके नीचे तो मिट्टी अच्छी तरह लग जाती है, लेकिन शरीरके ऊपरी भाग—छाती, पेट, पेड़ूके नीचे गुह्यस्थानोंमें तथा हाथ-पैरके ऊपरी भागोंमें हाथसे मिट्टी अच्छी तरह लगाकर ऊपरसे चादर शरीरपर लपेट देनी चाहिए। दो-तीन या अधिकसे अधिक चार घण्टेमें मिट्टी गरम होनेपर (मरीजको तकलीफ न हो, तो घाव धोकर) मिट्टी बदलना आवश्यक है। ऐसा करनेसे तड़पते हुए मरीजको भी शांति मिलती है तथा अक्सर नींद आ जाती है या नींद आनेमें मदद मिलती है।

(४) विशेष अङ्ग जलनेपर मिट्टी-प्रयोग

जलनेके तुरन्त वाद ही स्वच्छ गीली मिट्टीसे भरे हुए वर्तनमें उस अंगको डुबो देना चाहिए। इससे छाले नहीं पड़ेंगे।

अगर कोई मरीज जलनेके बाद देरसे आया हो तथा जले हुए अङ्गपर छाले या घाव हो गये हों, तो महीनसे महीन तथा सछिद्र मुलायम कपड़ा ठण्ढे पानीमें भिगोकर उस स्थान या अङ्गोंपर लपेटकर स्वच्छ मिट्टीसे भरे हुए वर्तनमें डुबो दिया जाय। मिट्टीके गरम होनेपर कपड़ा तथा मिट्टी बदलना आवश्यक है।

सर्वांग या विशेष अङ्ग जलनेपर जबतक जलन तीव्रतासे चालू रहे, तबतक २-३-४ घण्टेमें मिट्टी बदलकर दूसरी मिट्टी लगानी चाहिए।

जलनकी गर्मी कम या शांत होनेपर मिट्टी एक या दो बार सिर्फ १-२ घंटेके लिए लगानी चाहिए एवं अन्य समयमें मिट्टी धोनेके बाद जख्मपर घी या तेल लगाना जरूरी है, अन्यथा सर्वांग मिट्टी लगानेसे मरीजको सर्दी लगनेका भय रहता है। जहाँपर घाव अधिक हो, वहाँपर मिट्टीकी पट्टियाँ या सीधी मिट्टी लगानी चाहिए। शेष स्थानोंमें पानीसे १५-२० बार धोया हुआ घी या शुद्ध

नारियलका तेल लगाना चाहिए। छाले तथा घावोंकी सफाई रखना नितान्त आवश्यक है।

घाव भरनेकी स्थितिमें आ गये हों एवं मिट्टी लगाने तथा धोनेसे मरीजको तकलीफ होती हो, तब मिट्टीका प्रयोग बन्द करके सिर्फ तेल या घी लगाना पर्याप्त है।

(५) आकस्मिक चोट (accident) के समय मिट्टी-प्रयोग

हाथ-पैर या अन्य किसी भागमें गहरी चोट लगनेके कारण खिंचाव, काफी जलन, उत्तेजना, अतिशय दर्दके साथ थोड़ी सुन्नता भी आ जाती है। जख्मसे अधिक मात्रामें स्राव होनेपर उस अङ्गको ठण्डे पानीमें डुबोकर रक्तस्राव बन्द करना आवश्यक है। साधारणतया थोड़ा रक्त निकलनेके बाद ऊपरी सतहपर खूनको जमा कर, शरीर ही रक्तस्राव रोकनेकी व्यवस्था कर लेता है। रक्तस्राव रोकना सबसे पहला काम है।

रक्तस्राव बन्द होनेके बाद ही नीचे लिखा उपचार करना चाहिए। इस मौकेपर ठण्डे पानी या मिट्टीका स्पर्श जख्मपर बिलकुल सहन नहीं होता। इससे घावकी जलन तथा दर्दकी तीव्रता एकदम असहनीय हो उठती है।

जख्मको स्पर्श करनेके पूर्व उस अङ्गकी लसिका-ग्रन्थि (lymphatic gland) को गरम पानीसे धोते तथा सेंकते हुए नीचे जख्मकी ओर बढ़ना चाहिए। साथ-साथ जख्मके नीचे उस अङ्गके आखिरी हिस्सोंको कुनकुने पानीसे १०-१५ मिनट-तक सेंकना अत्यन्त आरामप्रद होता है। इस प्रकार जख्मके ऊपर तथा नीचेके हिस्सोंको कुनकुने पानीसे धोनेके बाद, जख्मको कुनकुने (body temperature) पानीसे धोना चाहिए। ठण्डे पानीसे जख्म नहीं धोना चाहिए, क्योंकि ठण्डे पानीसे जख्म साफ करनेमें दिक्कत होती है। इसके अतिरिक्त घावपर जलन तथा वेदनाकी अनुभूति होती है। घाव धोनेके लिए नीम-पत्तीका उबाला हुआ छना पानी सर्वोत्तम है। बादमें कोई भी शुद्ध तेल (नारियल, तिल या एरंडी) या घी लगाकर घावको बाँधकर उस अङ्गको शरीरकी सतहसे कुछ ऊपर रखकर बिस्तरपर लेटा देना चाहिए। कुछ ऊँचाईपर रहनेके कारण उस अवयवपर रक्ताभिसरणका दबाव कम रहेगा, इसलिए सूजन तथा दर्द भी कम होगा।

जख्मका दर्द तथा जलन कम होने या बन्द होनेके बाद ही ठण्डी मिट्टी या पानीकी पट्टी रखनी चाहिए।

आरम्भमें ही ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे रोगी सहन नहीं कर सकेगा। ठण्डे पानी या मिट्टीकी पट्टी हमेशा गीली बनी रहे। दिनमें पट्टीको गीला रखना आसान होता है, रातको खूब अच्छी तरह गीली की हुई मिट्टीकी पट्टी या तेलकी पट्टी बाँधकर रोगीको आरामसे सोने देना चाहिए।

घावको सुबह-शाम स्वच्छ नीमके पानीसे धोना चाहिए। घावकी सफाई तथा गीलापन बनाये रखना ही मुख्य उपचार है। गीलापन बने रहनेके कारण वहाँका रक्ताभिसरण बढ़ता है, जिससे घाव भरनेमें मदद मिलती है।

४. गरम मिट्टीकी पट्टी

(१) तैयार करनेकी विधि

उबलते हुए पानीमें बारीक तथा साफ मिट्टी फैलाते हुए धीमे-धीमे डालकर यह मिट्टी बनायी जाती है। मिट्टी रोटीके आटेसे कुछ गीली होनी चाहिए। असावधानीके कारण अगर मिट्टी ज्यादा हुई या पानी कम गरम रहा, तो गरम मिट्टीकी पट्टीसे भाप निकलनेपर मिट्टी कड़ी बनकर टुकड़े-टुकड़े हो जाती है।

पानी अच्छी तरह उबलना चाहिए, ताकि मिट्टी पानीमें गिरते ही अच्छी तरह घुलकर मिल जाय।

मिट्टी-पट्टीकी उष्णता अधिक देरतक टिकानेके लिए उसके ऊपर गरम पानीकी रबरकी थैली रख दी जाय।

गरम मिट्टी-पट्टी ठण्डी मिट्टीकी तरह ही तैयार की जाती है। हाँ, गरम मिट्टीकी पट्टीका कपड़ा सूखा होना चाहिए। गरम मिट्टीकी पट्टी तैयार होते ही इस्तेमाल करनी चाहिए। पट्टीके रखते ही अधिक उष्णता अनुभव हो, तो उसीको उठा-उठाकर सेंक करना चाहिए। जब पट्टीकी गर्मी सहन करने योग्य हो जाय, तभी पट्टी उसके स्थानपर रखनी चाहिए।

(२) गरम मिट्टीसे लाभ

सूजन तथा दर्दवाले स्थानोंपर गरम मिट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(अं) छातीपर गरम मिट्टीकी पट्टी : न्युमोनियामें छातीका दर्द बढ़नेपर गरम मिट्टीकी पट्टी लगानेसे दर्द कम होता है।

(आ) बड़ी आँत, छोटी आँत, प्लीहा आदिमें सूजन तथा दर्द होनेपर गरम मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। कब्ज तथा वायुकी व्याधिमें गरम मिट्टीकी पट्टीसे काफी आराम मिलता है।

(इ) छोटा-बड़ा हठीला फोड़ा, जिसमें दर्द बहुत होता हो, ठनकता हो, लेकिन उसके पकनेमें देर हो, उसपर गरम मिट्टीकी पट्टीकी पुलटिस (प्रलेप) रखनेसे दर्द कम होता है एवं कुछ दिनोंमें ही फोड़ा पककर फूट जाता है।

सूर्य-स्नान : ७ :

सूर्यके बिना सृष्टिकी कल्पना नहीं की जा सकती। सूर्यसे सृष्टिको जीवन-शक्ति मिलती है।

आधुनिक सभ्यता तथा अज्ञानके कारण मनुष्य इससे वंचित रह जाता है। शहरके दैनिक जीवन-क्रममें सूर्यसे प्रायः सम्बन्ध ही नहीं रहता। सूर्यकी किरणोंमें आरोग्यप्रद तथा जन्तुनाशक गुण होते हैं। विटामिन 'डी' (vitamin-D) त्वचाको सूर्यकी किरणें लगनेसे बनता है। इससे दाँत, हड्डी आदिकी रक्षा एवं वृद्धिमें विशेष मदद मिलती है।

रिकेट (ricket) कमजोर हड्डी, दंतरोग विटामिन 'डी' की कमीके कारण होते हैं। लम्बे समयतक सूर्य-किरणोंका लाभ न मिलनेपर चर्मरोग, ज्ञानतंतु, मांस-पेशी सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

देहातमें किसानों तथा मजदूरोंका सूर्य-स्नान खेतमें खुले बदन काम करते हुए सहज ही हो जाता है।

१. समय

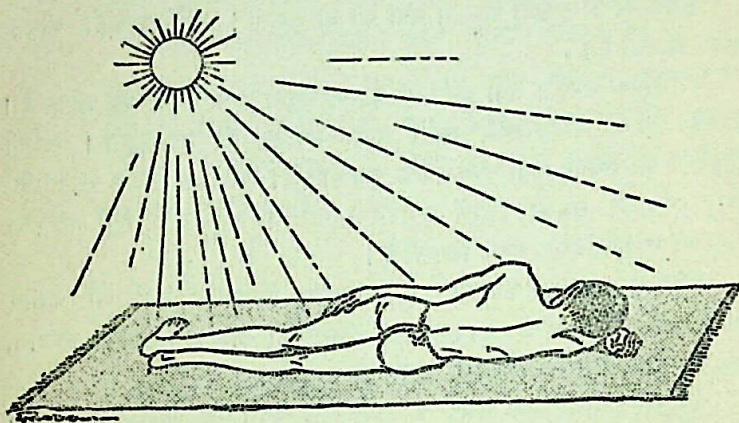
सुबह : गर्मीके दिनोंमें ७॥-८ बजेसे पहले, ठण्डीके दिनोंमें ९-९॥ बजेसे पहले।

शाम : गर्मीके दिनोंमें ५॥ या ६ बजेके बाद, ठण्डीके दिनोंमें ४ या ५ बजेके बाद। बरसातके दिनोंमें जब सूर्य निकले तभी सूर्य-स्नान ले सकते हैं।

स्थान : सर्वाङ्ग सूर्य-स्नानके लिए एकान्त स्थान जरूरी है। मकानकी छत, एकान्त खेत या पेड़-पौधोंकी ओटमें सूर्य-स्नान किया जा सकता है।

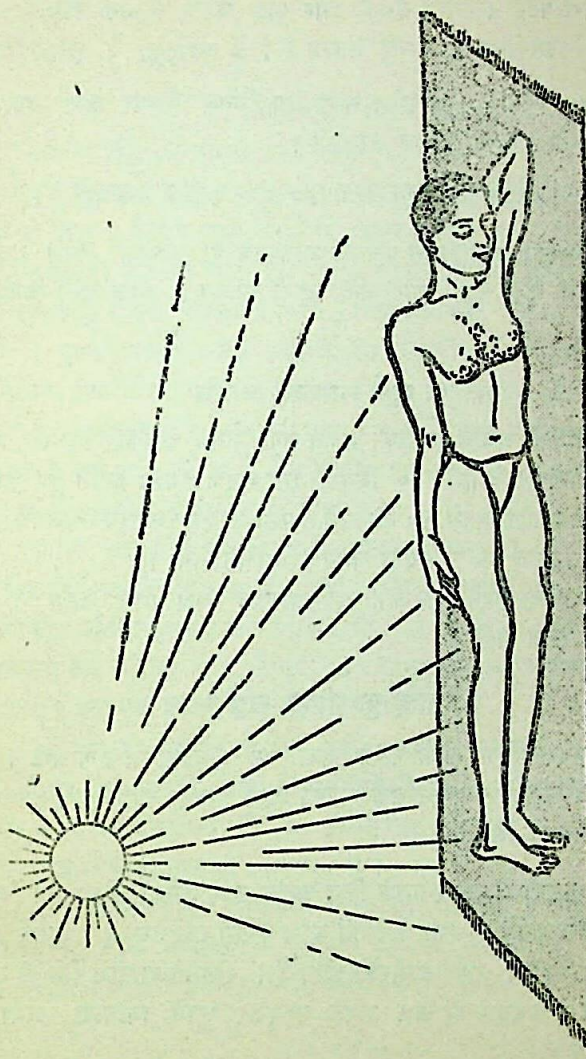
२. विधि

सूर्य-स्नान करते समय शरीरसे पूरा कपड़ा उतारकर सिर्फ लँगोटी पहनकर, सुविधा हो तो पूर्ण नग्नावस्थामें, सूर्य-स्नान करना चाहिए, ताकि शरीरके

प्रत्येक अंगको (तथा गुप्त अङ्गोंको) सूर्य-किरणोंका लाभ मिले। वहनोंको सूर्य-स्नानकी सुविधा उपलब्ध न हो, तो खूब महीन तथा छीदा कपड़ा पहन या ओढ़कर धूपमें बैठनेसे सूर्य-किरणोंका किंचित् लाभ मिलता है।

[चित्र नं० २४]

करवटसे लेटनेपर सूर्य-स्नान : सामनेकी तरफसे

सुविधानुसार आंशिक या पूर्ण नग्न होकर धूपमें सीधे पीठके बल लेट जाना चाहिए। बादमें उलटे तथा छातीके बल लेटकर पिछले भागके अंगोंको सूर्य-स्नान देना ठीक होगा। मरीजको साधारणतः आरामप्रद स्थितिमें ही सूर्य-स्नान करना चाहिए। इसलिए सुविधानुसार बीच-बीचमें उलटा, सीधा या करवट बदलकर सूर्य-स्नान किया जा सकता है। करवटसे लेटकर सूर्य-स्नान करना आरामप्रद है। (चित्र नं० २४-२५)

लेटने आदिकी व्यवस्था न होनेपर कुछ देरतक सूर्यकी ओर मुँह करके किसी वस्तुके सहारे टेककर बैठना चाहिए, ताकि छाती, पेट, पेड़ू तथा पैरोंको सूर्य-किरणें ठीक तरह मिल सकें। सीधा बैठनेसे पेट तथा पेड़के भागोंपर अच्छी

[चित्र नं० २५]
करवट लेटकर सूर्य-स्नान : पृष्ठभागोंमें

तरह धूप नहीं पड़ती। बादमें सूर्यकी ओर पीठ करके बैठनेसे पिछले भागके अंगोंको सूर्य-किरणोंका लाभ मिल सकता है।

सर्वाङ्ग सूर्य-स्नान करते समय सौम्य धूप होनेपर सिरपर सूखा तथा तेज धूप होनेपर गीला कपड़ा रखना जरूरी है।

सूर्योदय-कालकी शीतल किरणोंमें सिर खुला रखनेमें हर्ज नहीं है।

धूपमें सिरको गरम होनेसे बचाना आवश्यक है, अन्यथा सिरमें दर्द या चक्कर आते हैं। धूपमें आँखें बन्द रखनी चाहिए। आँख खुली रहनेसे दृष्टि मन्द होती है।

३. सूर्य-स्नानकी अवधि

सूर्य-स्नानकी अवधि मरीजकी हालत तथा मौसम देखकर निश्चित करनी चाहिए। गर्मीके दिनोंमें १० मिनटसे शुरू करके क्रमशः बढ़ाते हुए ३०-४० मिनटतक तथा शीत ऋतुमें २० मिनटसे क्रमशः १ घण्टेतक सूर्य-स्नान किया जा सकता है। धूप तेज होनेपर आधा समय ही उचित होगा।

धूपमें मालिश करनेसे सहज ही सूर्य-स्नानका लाभ मिल जाता है और समयकी भी बचत होती है।

४. फोड़े-फुन्सीपर सूर्य-स्नान

गहरे गन्दे फोड़ोंको साफ करके कुछ देर (आधा या एक घण्टे) तक सूर्य-स्नान देकर सूर्यके जन्तुनाशक गुणका लाभ उठाना चाहिए। इससे घावके अच्छे होनेमें मदद मिलती है।

स्वस्थ आदमीको सूर्य-स्नानके लिए अलग समय देनेकी अपेक्षा खुले (कमसे कम तथा पतले कपड़े पहनकर) खेतमें काम करना सर्वोत्तम है। इसमें खुली हवा तथा मिट्टीका स्पर्श शरीरको होता है। खेत तो शहरोंमें होते ही नहीं। इसलिए वहाँ खुले बदन या कम कपड़े पहनकर धूपमें व्यायाम करना या घूमना चाहिए।

मालिश (मर्दन) : ८ :

१. मालिशकी उपयोगिता

रोगी या बूढ़े, जो अच्छी तरह चल-फिर नहीं सकते या अन्य किसी प्रकारका व्यायाम नहीं कर सकते, उनका सर्वाङ्ग रक्ताभिसरण उचित ढंगसे नहीं हो पाता। बैठकर काम करनेवाले शहरवासियों तथा दूकानदारोंमें भी रक्ताभिसरणका दोष रह जाता है। रक्ताभिसरणकी कमीके कारण अंग-प्रत्यंगकी कोशिकाओंमें (सूक्ष्म रक्तवाहिनियोंमें) तथा संधियोंमें भलीभाँति पहुँच नहीं पाता। इसकी वजहसे अनेक प्रकारके रोग होनेकी सम्भावना रहती है। कब्ज, संधिवात, सिरदर्द आदि रोगसे प्रारम्भ होकर लकवातक होनेकी सम्भावना रहती है। आजकल उच्च घरानों तथा मध्यवर्गमें, जहाँ शारीरिक श्रम कम एवं मानसिक श्रम अधिक होता है, प्रौढ़ लोगोंमें हाथ-पैर एवं हृदयसे दूर रहनेवाले अवयवोंमें लकवेका दौरा शुरू हो जाता है।

इसलिए आजके युगमें जहाँ शरीर-श्रमका आदर नहीं, निरादर है, वहाँ मालिशका महत्त्व बढ़ गया है। पिछली सदियोंमें मशीन-युगसे पूर्व, अधिकांश लोगोंको शारीरिक मेहनत करनी पड़ती थी, तब मालिश सिर्फ रोगियों तथा पहलवानोंतक सीमित थी। लेकिन आज मानवको अनेक रोगोंके साथ-साथ मालिशके प्रकारकी भी शास्त्रीय खोज करनी पड़ी है।

मालिशके शास्त्रीय ज्ञानके लिए शरीर-शास्त्रका प्रारम्भिक ज्ञान अनिवार्य है। मुख्य-मुख्य अवयव, हड्डी तथा सन्धियोंकी रचना, मांस-पेशियोंकी बनावट, स्नायु-समूह आदिका ज्ञान तो होना ही चाहिए। मालिशका शास्त्र समझे बिना मालिश करनेसे नुकसान ही हो सकता है।

किन अवस्थाओंमें किन-किन अवयवोंकी मालिश करनेसे नुकसान हो सकता है, किन अवस्थाओंमें शरीरपर मालिश बिलकुल नहीं करनी चाहिए, इत्यादिकी जानकारी मालिश करनेवालोंको होनी चाहिए।

प्रत्यक्ष शास्त्रीय मालिश कर सकने और मालिशके केवल पुस्तकीय ज्ञानमें बहुत अन्तर है। मालिशकी पुस्तकोंके अभ्यासके साथ-साथ प्रत्यक्ष मालिश भी करते रहनेसे ही प्रवीणता प्राप्त हो सकती है। लेकिन व्यवहारके साथ शास्त्र भी जानना जरूरी है, अतः यहाँ हमने मालिशका शास्त्र भी थोड़ेमें बताया है।

२. शास्त्रीय मालिशके आठ प्रकार

(क) स्पर्श (touch)
(ख) मृदुमार (percussion)
(ग) घर्षण (friction)
(घ) दबाना (kneading)
(च) कम्पन (vibration)
(छ) वेलनक्रिया (rolling)
(ज) सहलाना (stroking)
(झ) मिश्रित क्रियाएँ (mixed movements)

(क) स्पर्श (touch)

एक या अधिक उँगलियोंसे अथवा एक या दोनों हथेलियोंसे स्पर्शकी क्रिया की जाती है। बिस्तरपर पड़े हुए दुर्बल रोगियोंके अंग-प्रत्यंगोंमें गरमी पहुँचाने तथा उनके स्नायु जाग्रत करनेके लिए स्पर्शकी क्रिया उपयोगी होती है। पेशियोंके आकार तथा मोटाई आदिको ध्यानमें रखकर हलका या गहरा स्पर्श किया जाय। स्पर्शकी क्रिया रीढ़की मणिकाओंके दोनों ओर करनेसे स्नायुकेन्द्र जाग्रत हो जाते हैं।

(ख) मृदुमार (percussion) (हथेली तथा मुष्टिद्वारा)

हथेली तथा उँगलियोंको शरीरपर आड़ी रखकर हलके-हलके मारनेकी क्रियाको मृदुमार (Percussion) कहते हैं। इस विधिका उपयोग मांस-पेशियों-की गहरी मालिश करनेके लिए किया जाता है। इससे मांस-पेशियोंकी गहराईके दर्दको शान्त करनेमें मदद मिलती है। सिरके भारीपनमें जब जोरका दर्द होता

है, तब वह मृदुमारसे आसानीसे दूर हो सकता है। खोपड़ी, छाती तथा पीठके अन्दरूनी अवयवोंके स्नायुतक हमारे हाथ नहीं पहुँच सकते। लेकिन मुट्ठी या हथेलीके मृदु प्रहारसे अन्दरके स्नायुओंपर प्रभाव पड़ता है। इससे वहाँका तनाव दूर होकर दर्द कम होता है।

मृदुमार-क्रिया करते समय हथेली, उँगलियों तथा मुट्ठियोंकी कलाई द्वारा ही गति तथा हल्का वजन दिया जाता है। अज्ञानवश कलाईको कड़ी रखकर मृदुमारकी क्रिया करनेसे मरीजको तकलीफ तथा दर्द होनेकी पूरी संभावना है। रोगीकी हालत देखकर मृदुमारकी गति तथा वजनमें कमी या बढ़ती करनी चाहिए।

(ग) घर्षण (friction) (हथेली तथा उँगलियोंसे)

घर्षण मालिशका आसान तरीका है। सर्वाङ्ग-सूखा-घर्षण सूखे तौलिये या हथेलीसे प्रातःकाल या सायंकालकी ठण्ढी हवामें करनेसे शरीरमें गर्मी और स्फूर्ति आती है। घूमनेसे पहले ताजगी लानेके लिए सूखा-घर्षण करना ठीक है। ठण्ढा कटि-स्नान, मेहन-स्नान या सादा स्नान आदि ठण्ढे उपचारके पूर्व घर्षण करनेसे ठण्ढ नहीं लगती या कम लगती है।

साधारणतया कमजोर मरीजके ठण्ढे हाथ-पैरोंको गरम करनेके लिए घर्षणका ही प्रयोग होता है। घर्षण तेलके द्वारा या सूखा भी हो सकता है। जिन मरीजोंको स्नानके बजाय स्पंजपर निर्भर रहना पड़ता है, उनके लिए सूखे घर्षणकी मालिश उपयुक्त है, मालिशके लिए घर्षण अच्छा साधन है।

(घ) दबाना (kneading)

दबानेकी क्रिया मुख्यतः मांस-पेशियोंपर ही की जाती है। बूढ़ोंमें या चलकर थकनेपर साधारण लोगोंमें पैर दबवानेकी प्रथा सर्वत्र प्रचलित है। दबानेकी क्रिया छोटी-बड़ी मांस-पेशियोंपर की जाती है। मांस-पेशियोंके थकनेपर वहाँ कड़ापन तथा तनाव उत्पन्न होता है। फलस्वरूप रक्ताभिसरणमें किंचित् बाधा पहुँचती है और दर्द होता है। दबानेसे मांस-पेशियोंका तनाव तथा कड़ापन दूर होकर रक्ताभिसरण अच्छी तरह होने लगता है। दबाव कम या अधिक देना, यह मांस-पेशियोंके आकार तथा प्रकारपर निर्भर करता है। छोटी

(पतली) पेशीपर कम तथा बड़ी (मोटी) पेशीपर अधिक दवाव दिया जाता है।

(च) कम्पन (vibration)

कंपन भी मालिशका महत्त्वपूर्ण अंग है। कंपन शरीरके प्रायः सभी अंग-प्रत्यंग.पर किया जा सकता है। शरीरपर कंपनकी क्रिया शुरू करते ही मालिश किये जानेवाले स्थानके अतिरिक्त अन्य स्थानोंमें प्रतिक्रिया (reflexaction) के कारण जाग्रति पैदा होती है। उदाहरणके लिए सिरपर या रीढ़पर कंपनकी क्रिया करनेसे सारे शरीरका खिंचाव या तनाव दूर होकर हल्का मालूम होता है। कंपनकी क्रियाके साथ-साथ अधिकांश अङ्गोंके रोएँ एक साथ खड़े हो जाते हैं। कंपन शरीरमें बिजलीकी तरह चेतना पैदा करके थकावटको भगा देता है।

कंपनकी क्रिया ठीक तरह करनेसे मालिश करानेवालेको नींद आनी ही चाहिए।

अनिद्रासे पीड़ित मरीजके दोनों पैरों तथा सिरपर कंपन द्वारा मालिश करनेसे नींद आसानीसे आ जाती है। समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नानमें अन्य उपयुक्त क्रियाओंके साथ कंपनकी प्रधानता रखकर मालिश करनेसे मरीजको नींद आ सकती है।

निद्रा मुख्यतः स्नायु तथा मांस-पेशियोंको आराम पहुँचानेका सर्वोत्तम साधन है।

दुर्बल स्नायु तथा दुर्बल शरीरवाले तथा अधिक मानसिक श्रम करनेवालोंकी मालिश कम्पनकी प्रधानता रखकर करनी चाहिए।

कब्जवालोंको एनिमाका पानी चढ़ानेके बाद बड़ी आँतपर कम्पन द्वारा मालिश करनेसे मल छुड़ाने तथा निकालनेमें मदद मिलती है।

कम्पनकी क्रिया उँगलियों तथा हथेलियों द्वारा की जाती है। शरीरकी अधिकांश शक्ति उँगलियोंमें एकत्र करके कम्पन-क्रिया की जाती है। वेगपूर्वक कम्पनकी क्रिया ८-१० मिनटसे अधिक करना ताकतवर मालिश करनेवालेके

लिए भी कठिन है। इसलिए हथेली तथा उँगलियोंको आराम देने तथा विविध प्रकारकी मालिश करनेकी दृष्टिसे उपर्युक्त क्रियाओंका मिश्रण करना जरूरी है। कम्पनकी क्रिया जब वेगसे होती है, तब लगता है, मानो उँगलियाँ शरीरपर नाच रही हों। मालिश करनेवालेकी निपुणता कम्पनके विविध प्रकारोंसे प्रकट होती है। यह याद रखें कि जिस स्थानपर सूजनके कारण अधिक दर्द है, वहाँ कम्पनकी क्रियासे सूजन तथा दर्दमें वृद्धि होती है।

(छ) बेलनक्रिया (rolling)

दोनों हाथोंसे (दाहिना हाथ ऊपर और उसके नीचे बायाँ हाथ रखते हुए) सम्बद्ध अङ्ग पकड़ना चाहिए। पकड़नेका मुख्य आधार अँगूठा तथा तर्जनीके बीच जुड़कर बने हुए भागपर रहता है। बड़े अङ्ग, जैसे जाँघको पकड़नेसे अँगूठे तथा तर्जनीका मध्यभाग अर्धगोलाकार तथा छोटे अंगको पकड़नेसे पूर्ण गोलाकार बन जाता है।

उपर्युक्त तरीकेसे सम्बद्ध अंगको दोनों हाथोंसे पकड़कर किंचित् दबाव डालते हुए एक-दूसरेसे विपरीत दिशामें घुमाना चाहिए। प्रथम दाहिने हाथको अन्दरकी (सम्बद्ध अङ्गके अँगूठे) ओर एवं बायें हाथको बाहरकी (सम्बद्ध अङ्गकी छोटी उँगली) ओर घुमाना चाहिए। बादमें दाहिने हाथको बाहरकी ओर एवं बायें हाथको अन्दरकी ओर घुमाना चाहिए। इस प्रकार बेलनक्रिया करते समय दाहिना तथा बायाँ हाथ एक-दूसरेसे विपरीत दिशामें बार-बार घूमते रहेंगे।

सूचना : सुविधानुसार बायें हाथको ऊपर तथा दाहिनेको नीचे रखकर एक-दूसरेके विपरीत घुमानेकी क्रिया भी कर सकते हैं। इससे बेलनकी क्रियामें कोई अन्तर नहीं होता।

(ज) सहलाना (stroking)

यह क्रिया दो, तीन या पाँचों उँगलियों या दोनों हाथोंकी सब उँगलियोंके अग्रभागसे एक साथ की जाती है। कभी-कभी उँगलियोंके अग्रभागके साथ-साथ एक या दोनों हथेलियोंसे स्पर्श करनेका प्रयोग किया जाता है। सहलानेका मतलब है—गतियुक्त स्पर्श करना।

माँ बच्चेको सुलानेके लिए पीठपर अथवा चोट लगनेपर सान्त्वना देनेके लिए उसी विशेष अंगपर सहलानेकी क्रिया करती है।

सहलाते समय रोगीके शरीरपर हाथका भार बिलकुल नहीं डालना चाहिए। रोगीकी त्वचाका सौम्य, गतियुक्त स्पर्श करना ही पर्याप्त है। सहलानेकी क्रिया जितनी धीमी गतिसे होगी, उतनी ही उसमें मधुरता आयेगी। यह क्रिया मालिशकी समाप्तिके समय करनी चाहिए। इसे मालिशकी अन्तिम क्रिया मानना चाहिए।

(झ) मिश्रित क्रियाएँ (mixed movements)

मालिश करनेवालेको उपर्युक्त क्रियाओंका अभ्यास होना चाहिए, मालिशकी सभी विधियोंका अनुभव होना चाहिए; क्योंकि मालिश करते समय एक ही ढङ्गकी मालिश करना शरीरको नहीं भाता। मालिश करते समय थोड़ी-थोड़ी देरके बाद तथा रोगीकी हालत देखकर कम्पन, दबाना, घर्षण, मृदुमार आदिका प्रयोग करना चाहिए। मिश्रित मालिशसे ही मालिशमें पूर्णता आती है।

३. मालिश करनेवालोंके लिए सूचनाएँ

मालिश करनेके अधिकारीके लक्षण संक्षेपमें ये हैं :

(अ) मालिश करनेवालेका शरीर तथा मन पवित्र होना चाहिए। उसे सेवाभावसे मालिश करनी चाहिए।

यह तो सर्वविदित है कि स्वच्छ, निर्मल चित्तवाले सज्जनकी वाणीसे रोगीको बहुत सान्त्वना मिलती है। मालिश द्वारा प्रेमल स्पर्शसे रोगीका मन और शरीर हलका हो जाता है।

मालिशका असर सिर्फ शरीरपर ही नहीं, मनपर भी होता है। स्पर्शमें वह शक्ति है कि मनुष्य अपने अच्छे या बुरे विचारोंको दूसरोंमें डाल सकता है। इसलिए मालिश करनेवालेमें हार्दिक सौजन्य होना चाहिए।

(आ) मालिश करते समय किसी अच्छे विचार या अच्छे भजनका चिंतन-पठन करते रहनेसे उसमें अलौकिक शक्ति आ जाती है और मालिश करनेमें तन्मयता बढ़ती है।

(इ) मालिश करनेवालेको साफ-चुस्त तथा कमसे कम कपड़े पहने होना चाहिए। बनियान तथा जाँघिया पहनना ठीक होगा, जिससे मालिश करते समय कपड़े सँभालनेमें ध्यान तथा समय खर्च न हो।

(ई) हाथ-पैरके बालोंका झुकाव उँगलियोंकी ओर ही रहता है एवं मालिश ठीक विपरीत दिशामें करनी पड़ती है। ऐसी स्थितिमें तेल अधिक इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि बाल टूटने न पायें। बाल टूटनेके कारण उस जगहपर छोटी-छोटी फुन्सियाँ (बालतोड़) हो जाती हैं, जिससे काफी दर्द होता है।

(उ) मालिश करते समय मालिश करनेवालेके शरीरसे काफी पसीना छूटता है। पसीना आदि पोंछनेके लिए छोटा तौलिया रखना चाहिए, ताकि पसीना रोगीके शरीरपर न गिरने पाये।

(ऊ) मालिश करते समय हाथकी गति हृदयकी तरफ होनी चाहिए। मान लीजिये, पैरकी मालिश करनी है, तो पैरकी उँगलियोंसे शुरू करके क्रमशः पिंडली, घुटने तथा जाँघकी मालिश करनी चाहिए।

धमनियोंका रक्तप्रवाह हृदय-स्पंदनके साथ-साथ बृहत् धमनीसे छोटी-छोटी शाखाओंमें विभक्त होकर अंग-प्रत्यंगके सूक्ष्म कोषोंमें पहुँच जाता है। धमनीके रक्त-प्रवाहको हृदयसे ही वेग मिलता है।

शिराओंकी सूक्ष्म शाखाएँ शरीरके अवयवोंके अन्तिम सिरेसे (extremities) (जैसे, पैर तथा हाथकी उँगलियोंसे) शुरू होकर क्रमशः बड़ी शिराओंका रूप धारण करते हुए ऊर्ध्व तथा निम्न बृहत् शिराओंके द्वारा हृदयमें प्रवेश करती हैं।

शारीरिक या मानसिक थकावटके कारण धमनी तथा शिराओंमें रक्तकी गतिमें कमी आ जाती है और इस कमीकी पूर्ति मालिशसे की जाती है। हृदयको अतिरिक्त (additional) श्रम न देकर रक्ताभिसरणकी गतिमें मदद करना मालिशका उद्देश्य है।

(ए) मालिश करते समय सम्बद्ध अङ्गके अतिरिक्त शरीरके शेष भागको बिलकुल स्थिर रखनेका प्रयत्न करना चाहिए।

(ऐ) मालिश शुरू करनेके पूर्व सम्बद्ध अङ्गपर हथेली द्वारा समान रूपसे तेल लगाना चाहिए।

४. सर्वांग मालिश

मालिशका क्रम निम्न प्रकारसे है :

(अ) दोनों पैरोंकी मालिश (तलवेसे शुरू करके जाँघतक) ।

(आ) दोनों हाथोंकी मालिश ।

(इ) छातीकी मालिश ।

(ई) उदर एवं पेटकी मालिश ।

(उ) कमरकी मालिश ।

(ऊ) रीढ़की मालिश ।

(ए) पीठकी मालिश ।

(ऐ) कन्धेकी मालिश ।

(ओ) पैरके पृष्ठभागकी मालिश ।

(औ) पूरे पृष्ठभागकी मालिश ।

(अं) सिरकी मालिश ।

(अः) आँखकी मालिश ।

मालिश करनेवालेको वीरासनसे (एक पैर घुटनेसे मोड़कर तथा दूसरा पैर घुटनेतक खड़ा रखकर) बैठकर मालिश शुरू करनी चाहिए ।

(अ) दोनों पैरोंकी मालिश

एक पैरकी पूरी मालिश करनेके बाद ही दूसरे पैरकी करनी चाहिए । दाहिने पैरके तलवेसे मालिश शुरू करनी चाहिए ।

उँगली तथा हथेलियोंसे तलवे, एड़ी तथा तलवेके मध्य भागपर स्पर्श तथा घर्षण-क्रिया होनी चाहिए । बीच-बीचमें दबानेकी क्रिया भी होनी चाहिए । तलवेपर कम्पनकी क्रिया करनेकी जरूरत नहीं है ।

इसके बाद पैरको घुटनेसे मोड़कर पैरकी उँगलियों तथा पंजेकी मालिश करनी चाहिए । उँगलियोंकी मालिश अँगूठे तथा तर्जनीसे ठीक तरह होती है । मालिश करनेवालेको अपने हाथकी उँगलियोंको पैरकी उँगलियोंके बीचमें प्रविष्ट करके यह क्रिया करनी चाहिए । पंजेकी मालिश करते समय पैरकी

उँगलियोंकी हड्डियोंके बीचोबीच अँगूठेसे स्पर्शकी क्रिया करनी चाहिए। दो उँगलियोंके मध्यभागसे शुरू करके टखनेतक ले जाना चाहिए। बादमें घर्षण करके पंजेकी मालिश खतम की जाय।

अब टखनेके दोनों ओरकी हड्डियोंको दोनों हथेलियोंके बीचमें रखकर वेग-पूर्वक गोलाकार मालिश की जाय। इसी समय टखनेके पिछले हिस्से तथा एड़ीके ठीक ऊपरी हिस्सेकी मालिश स्पर्शक्रिया द्वारा अँगूठा तथा तर्जनीसे और हथेलीसे थोड़ा दबाते हुए करनी चाहिए।

टखनेसे घुटनेतककी मालिश करते समय पिंडली तथा उसके नीचेके भागपर विशेष ध्यान देना चाहिए। पिण्डली एवं उसके निचले भागपर घर्षण तथा दबाई (kneading) दोनों हाथोंसे करना चाहिए।

हथेली तथा उँगलियों द्वारा टखनेके ऊपरी हिस्सेसे प्रारम्भ करके घुटनेतक कम्पनकी क्रिया करनी चाहिए। स्पर्श, घर्षण, दबाई आदि क्रिया भी करनी चाहिए। अन्तमें अँगूठा, तर्जनी तथा हथेलीकी सहायतासे १-२ मिनटतक घुमाने या वेलन (rolling) की क्रिया मृदु दबावसे की जाय।

घुटनेकी मालिश : घुटनेके ऊपरी भाग (Petula) की गोल हड्डीके चारों ओर अँगूठे तथा तर्जनीसे मालिश करनी चाहिए। दोनों हाथोंकी उँगलियोंको फँसाकर घुटनेकी हड्डी (petula) के निम्न भागमें दोनोंमें अँगूठोंसे घर्षणकी क्रिया की जाती है। घुटनेकी हड्डी (petula) के विपरीत घुटनेके निचले भागमें अँगूठे, उँगली एवं हथेलीके द्वारा घर्षण तथा दबानेकी क्रिया भी करनी चाहिए।

जाँघकी मालिश : जाँघकी मांसपेशी शरीरकी सबसे मोटी मांसपेशी है। इसपर मालिशकी सातों क्रियाएँ अच्छी तरह की जा सकती हैं। दबाई, स्पर्श तथा घुमाना एवं वेलन (rolling) हथेली द्वारा तथा मुष्टिका द्वारा एवं उँगलियोंके द्वारा मृदुमारकी क्रिया की जाती है।

उपर्युक्त विधिसे बायें पैरके तलवे, पंजे, टखने, पिंडलीके ऊपर-नीचे, घुटने तथा जाँघकी मालिश करनी चाहिए। मांसपेशीकी बनावट तथा आकारके अनुसार हाथ घुमाना चाहिए।

(आ) दोनों हाथोंकी मालिश

हाथोंकी मालिश हथेलीसे स्पर्श-घर्षण द्वारा आरम्भ करनी चाहिए। एक हाथ या अलग-अलग उँगलियोंसे दबानेकी क्रिया अच्छी मालूम होती है।

हाथकी उँगलियोंकी मालिश तथा उँगलियोंके बीचकी हड्डियोंके मध्यभागकी मालिश पैरोंकी ही तरह करनी चाहिए।

कलाईकी हड्डीके चारों ओर अँगूठा तथा तर्जनीके द्वारा मालिश करनी चाहिए। कलाईको चारों ओर घुमाना जरूरी है, ताकि उस संधिके रक्ताभिसरणमें आसानी हो।

दबाई, घर्षण, वेलन, कम्पन आदि क्रियाओंका प्रयोग करते हुए हाथकी मालिश करनी चाहिए।

कोहनी-सन्धिके नीचे एवं ऊपर हाथ तथा बाहुकी मालिश भी हाथकी हथेली तथा उँगलियोंके द्वारा दबाव, घर्षण आदि मिश्रित क्रियाओंसे करनी चाहिए। कोहनी-सन्धिकी प्रत्येक हड्डीके चारों तरफ अँगूठे तथा तर्जनी द्वारा मालिश करनी चाहिए।

अक्षकास्थि (clavicle bone) के नीचे, बाहु तथा कन्धेके सन्धि-स्थानपर कम्पन तथा दबावकी प्रधानता रखकर मालिश करनी चाहिए। इस पेशीकी घुमाव मालिश मरीजको सुहाती है।

उपर्युक्त ढंगसे बायें हाथकी हथेली, पंजे, कलाई, हाथ, कोहनी एवं भुजाके मध्य तथा ऊपरी भागकी मालिश करनी चाहिए।

(इ) छातीकी मालिश

छातीकी मालिश करते समय विशेष रूपसे छाती तथा पसलियोंके बीचकी पेशियोंपर ध्यान देना चाहिए।

दोनों हथेलियों तथा उँगलियोंको वक्षास्थि (sternum) के मध्यभागमें रखकर बायें हाथको रोगीके दाहिने वक्षकी ओर तथा दाहिने हाथको रोगीके बायें वक्षकी ओर, पेशीकी आकृतिके अनुसार किंचित् मालिश करनी चाहिए। इसी तरह दोनों हाथोंकी आठों उँगलियोंको फैलाकर छातीमें दाहिने एवं बायें भागकी पहली चार पसलियोंके बीचसे किंचित् दबाव तथा स्पर्श करते हुए ले

जाना चाहिए। बारह पसलियोंके बीच पतली-लम्बी ग्यारह पेशियाँ होती हैं। ऊपरकी पेशियोंसे शुरू करके क्रमशः नीचेकी पेशियोंकी ओर बढ़ना चाहिए।

बहनोंके स्तनोंकी मालिश भलीभाँति होनी चाहिए। स्तनबिन्दुके चारों ओरकी पेशियाँ गोल होती हैं। इसलिए स्तनोंकी मालिश उभरे हुए स्तनको दबाकर स्तनबिन्दुके चारों ओर गोलाकृतिमें करनी चाहिए। स्तनबिन्दुपर किंचित् दबाव डालकर गोलाकृतिमें थोड़ा घुमाना उचित है।

इसके बाद वक्षपेशियोंकी उलटी मालिश हथेलीसे करनी चाहिए। दोनों बगलके पास (जहाँपर वक्षपेशियोंका अन्तिम हिस्सा हो) से वक्षपेशियोंको हथेलियोंसे मृदु दबाव द्वारा वक्षास्थितक लानेका प्रयत्न करना चाहिए। बगलके पास दोनों ओर उभरी हुई वक्षपेशियोंका कम्पन भी किया जा सकता है। वक्षपेशियोंपर स्पर्श, घर्षण तथा उँगलियों द्वारा मृदुमार (percussion) की क्रिया भलीभाँति की जा सकती है।

हृदय-रोगवालोंकी मालिश करते समय दबाव कदापि नहीं डालना चाहिए। अत्यन्त सौम्य कम्पन तथा स्पर्शके द्वारा हृदयकी मालिश करनी चाहिए।

(ई) उदर एवं पेट (abdomen) की मालिश

उदरकी मालिश करनेवालेको रोगीके दाहिनी ओर बैठना चाहिए। रोगीके पैर मुड़े होने चाहिए, ताकि उदरकी पेशी मुलायम रहे। उदरकी मालिश विशेषज्ञसे ही करानी चाहिए। अनजान आदमीसे करानेपर पेटमें दर्दकी संभावना रहती है।

उदरकी मालिश करते समय बृहत् अन्त्रकी मालिश सीकम (cecum) से आरम्भ करके मलाशयके अन्तिम भागतक करनी चाहिए। उसके लिए शरीर-शास्त्रकी जानकारी अत्यन्त आवश्यक है। ऊर्ध्वगामी (ascending), अनुप्रस्थ (transverse) एवं अधोगामी (descending) बृहत् अन्त्रकी रचनाके अनुसार किंचित् दबाव तथा कम्पन द्वारा मालिश करनी चाहिए।

उदरपेशीकी मालिश उँगली तथा हथेली द्वारा मृदु घर्षण, दबाव तथा कम्पनकी क्रियाओंसे करनी चाहिए।

एनिमासे पूर्व, एनिमाके समय एवं एनिमाके बाद बृहत् अन्त्रकी मालिशका जिक्र एनिमाके प्रकरणमें किया गया है।

एक हथेली ऊर्ध्वगामी बृहत् अन्त्रके बाहरी भागपर तथा दूसरी हथेली अधोगामी बृहत् अन्त्रके बाहरी भागपर रखकर दोनों हथेलियोंको मिलानेका प्रयत्न करते हुए हलके दबाव (kneading) की क्रिया करनी चाहिए।

सूचनाएँ

१. उदरके किसी भागमें दर्द या सूजन हो तो उदरकी मालिश नहीं करनी चाहिए। इससे दर्द या सूजनमें वृद्धि होती है।

२. पेटकी मालिश खाली पेट ही (या हलका पेय लेनेके एक घण्टे बाद) करनी चाहिए।

३. पेटकी मालिशके आध घण्टेके बाद हलका पेय ले सकते हैं, लेकिन भोजन १-१॥ घण्टेके बाद करना चाहिए।

४. वायुके कारण पेटमें दर्द होनेपर वायु निकालनेके लिए ऊर्ध्वगामी बृहत् अन्त्रसे प्रारम्भ करके क्रमशः अनुप्रस्थ बृहत् अन्त्र तथा अधोगामी बृहत् अन्त्रकी मालिश करनी चाहिए। इससे वायु निकलती है और दर्द कम होता है या बन्द हो जाता है।

५. सर्वांग मालिशके कारण आहारक्रममें बाधा आती हो, तो भोजनके एक घंटे पूर्व खाली पेट सिर्फ उदरकी मालिश करा लेनी चाहिए। बादमें हलका पेय लेनेके एक घण्टे बाद अवशिष्ट सब अङ्गोंकी मालिश करा सकते हैं।

(उ) कमरकी मालिश

कमरकी पेशियाँ कमरकी कशेरुकाओंके अगल-बगल रहती हैं। उनपर अँगूठे तथा हथेलियोंका किंचित् भार रखते हुए मालिश करनी चाहिए। एक साथ दोनों हथेलियोंसे कमरकी दोनों पेशियोंपर (आवश्यकतानुसार मरीजकी अवस्था देखकर) दबाव डालना चाहिए।

कमर-क्षेत्रके अन्तिम कशेरुकाके दोनों ओर अँगूठे तथा हथेलियोंसे हलका दबाव डालते हुए कटिपेशीकी मालिश की जाय।

तर्जनी तथा अँगूठे द्वारा कमरकी दोनों मांसपेशियोंको एक साथ कम्पन देनेसे रोगीको अच्छा लगता है।

(ऊ) रीढ़की मालिश

रीढ़की मालिश कमरकी मालिशसे पहले या बादमें की जा सकती है। रीढ़की मालिश करते समय यह ध्यानमें रखना चाहिए कि रीढ़की दोनों बाजू, कशेरुकाओंके बीचसे शरीरके समस्त स्नायु-समूह निकलते हैं। अन्तिम मणिकाओं-से आरम्भ करके गर्दनकी प्रथम कशेरुकातक मालिश करनी होती है। इन्हीं सन्धिस्थानोंपर क्रमशः दोनों अँगूठे हथेलियों तथा एक या दोनों हाथकी उँगलियों द्वारा दोनों बाजू एक साथ हल्का दबाव एवं कम्पन देनेसे अत्यन्त आराम लगता है। रीढ़की मालिश बहुत धीमी गतिसे करनी चाहिए। यह पहले ही कहा जा चुका है कि स्नायुकी मालिशमें कम्पनकी प्रधानता होनी चाहिए। अन्तिम कशेरुकासे शुरू करके प्रत्येक कशेरुकापर हथेली द्वारा थोड़ा दबाव देते हुए गर्दनकी प्रथम कशेरुकातक मालिश करनी चाहिए। रीढ़की हड्डीके दोनों बाजू समान रूपसे मालिश होनी चाहिए।

(ए) पीठकी मालिश

रीढ़की मालिश करते समय पूरी पीठकी भी मालिश की जाती है।

वक्षकी मालिशकी तरह पीठके दोनों तरफकी पर्शुका-पेशियोंकी मालिश उँगलियोंके अग्रभागसे करनी चाहिए। सर्वप्रथम दोनों ओरकी ग्यारहवीं, दसवीं, नवीं और आठवीं पर्शुका-पेशियोंपर दोनों हाथकी चार-चार उँगलियोंसे मालिश करनी चाहिए (इस समय अँगूठेका उपयोग नहीं होता)। क्रमशः एक-एक पेशी छोड़ते हुए प्रथम पर्शुका-पेशीतक जाकर रुकना चाहिए। इस प्रकार पर्शुका-पेशियोंकी मालिश आवश्यकतानुसार दो-तीन बार की जा सकती है।

इसके बाद दोनों हँसिया या हँसुली (scapula) के किनारेकी मालिश अँगूठे तथा तर्जनीके अग्रभागसे की जाती है। हँसिया या हँसुली (scapula) हड्डीकी भीतरी गोलाईके नीचे (पाँचवीं, छठी, सातवीं एवं आठवीं ग्रीवा-कशेरुका) से हाथ भुजा तथा उँगलियोंके स्नायु-समूहोंकी उत्पत्ति होती है। हाथके दर्द, लचक (मोच) आदिमें इसी स्थानसे मालिश प्रारम्भ करके हँसिया

या हँसुली (scapula) की गोलाकृतिके अनुरूप कन्धेके अन्तिम भागतक करनी चाहिए। हँसिया या हँसुलीके (scapula) ऊपर बाहरी मांसपेशीकी मालिश तथा अँगूठे तथा हथेलीसे हलका दबाव तथा कम्पन द्वारा करनी चाहिए।

(ऐ) कन्धेकी मालिश

कंधेकी मांसपेशी प्रथम ग्रीवा-कशेरुकासे प्रारंभ होकर दोनों कंधोंके अंतिम छोरतक अक्षकास्थि (clavicle bone) के ऊपरतक रहती है। इस पेशीपर कंपन अत्यन्त प्रिय मालूम होता है। हलके दबावसे इस पेशीमें मीठा दर्द होता है। सिरकी मालिशके साथ इस पेशीकी मालिशका घनिष्ठ सम्बन्ध है। इस पेशी-पर आवश्यकतासे अधिक दबाव पड़नेपर तकलीफ होती है।

(ओ) पैरके पृष्ठभागकी मालिश

सर्वप्रथम दोनों पैरोंके पिछले भागोंकी मालिश घर्षण, दबाव, स्पर्श, कम्पन तथा वेलन द्वारा करनी चाहिए। कमर (lumber region) की चतुर्थ एवं पंचम कशेरुका संधिसे सायटिक-ज्ञानतंतु (sciatic nerve) आरंभ होकर एड़ीके ऊपरी भागमें समाप्त होती है। सायटिक-ज्ञानतंतुकी मालिश एड़ीके ऊपरी भागसे शुरू करके कमरकी कशेरुकातक मृदु दबाव एवं कंपन द्वारा करनी चाहिए।

(औ) पूरे पृष्ठभागकी मालिश

अबतक पृष्ठभागके समस्त भागोंकी मालिश-पद्धति अलग-अलग भागोंमें बाँटकर बतायी गयी। इसके बाद मरीजको उलटा (पट) सुलाकर तलवे तथा एड़ीसे आरंभ करके गर्दनतक कंपन एवं दबावकी प्रधानता रखकर, समस्त अवयवोंपर एक साथ, वेगपूर्वक, मिश्रित क्रियाएँ करनी चाहिए। अन्तमें हथेली खड़ी रखकर कंपनके साथ-साथ मृदुमारकी मालिश की जाती है। अंगोंमें भारी-पन या दर्द होनेपर मृदुमुष्टिका-प्रहार (percussion) की क्रिया करनी चाहिए। हथेलियों तथा उँगलियोंको कलाईसे ढीला रखकर मृदुमारकी क्रिया करनेसे एक विशेष प्रकारकी आवाज आती है।

(अं) सिरकी मालिश

सिरकी मालिश मरीजको सीधे बैठाकर और उसके सामने बैठकर करनी चाहिए। सिरकी मालिशमें खोपड़ीके ऊपर दाहिने, बायें तथा पिछले भागकी ओर उँगलियों तथा हथेलियों द्वारा वेगपूर्वक, हलके हाथसे, कंपनमिश्रित घर्षण-क्रियाकी प्रधानता रखकर, बीच-बीचमें दबाव तथा मृदुमारकी क्रिया भी करनी चाहिए। परन्तु सिरमें दर्द कम और भारीपन अधिक होनेपर मृदुमारकी क्रिया की जाती है। सिरदर्दमें किंचित् दबावमिश्रित कंपन-क्रिया करना ठीक होता है।

सर्वप्रथम ग्रीवा-कशेरुकाके दोनों तरफ तथा दोनों ग्रीवा-पेशियोंपर कंपन तथा दबावकी क्रिया करनी चाहिए। ग्रीवापेशियोंके कारण सिरदर्द होनेसे सिरकी मालिशके साथ-साथ दोनों हँसिया या हँसुली (scapula) हड्डीके चारों ओर तथा दोनों वक्षपेशियोंकी थोड़ी मालिश, स्पर्श तथा घर्षण द्वारा करनी चाहिए। ग्रीवा-पेशियोंका तनाव कम करनेके लिए ग्रीवाको गोलाकृतिमें दाहिनेसे बायें और बायेंसे दाहिने घुमाना तथा सामने और पीछेकी ओर सिरको शिथिल रखकर झुकाना चाहिए। जबड़ों (mastoid bone) के किनारे भी दबाव तथा कंपन करना चाहिए। इससे भी ग्रीवा-पेशीका तनाव दूर होता है।

सिरकी मालिश कराते समय आँख बन्द रखनेसे रोगीको अधिक आराम मिलता है। कमजोर मरीजको सीधे या करवटसे लेटाकर सिरकी मालिश करनी चाहिए।

(अः) आँखकी मालिश

सिरदर्दके साथ-साथ आँखकी पेशियों तथा स्नायुओंपर भी दर्द एवं तनाव रहता है, इसलिए आँखकी भी मालिश करनी चाहिए। आँख बन्द रखकर (नाकके उद्‌गम स्थानके दोनों ओर, आँख तथा नाकके संधिस्थानके ऊपर) भृकुटीपर, अँगूठे तथा तर्जनी द्वारा हलका दबाव देकर, क्रमशः बढ़ाकर क्रमशः कम करना चाहिए। दोनों आँखके गोलक (eyeball) की मालिश हलके हाथसे करनेसे बहुत अच्छा मालूम होता है। दोनों आँखके बाहरी किनारेसे एक उँगली छोड़कर, वहाँके नाड़ीस्थान, कनपटीपर दबाव तथा कम्पन करना चाहिए।

कई लोगोंको इसी स्थानपर भयंकर पीड़ा होती है। सिरदर्दके समय यहाँकी नाड़ी तेज चलती है एवं ललाट प्रायः गरम ही रहता है। ललाटकी मालिश हथेली द्वारा करनी चाहिए।

५. मालिशके विशेष प्रयोग

(अ) हाथका लकवा (paralysis)

हाथकी साधारण मालिश करनेके साथ-साथ उँगलियोंकी सन्धि, कलाई, कोहनी तथा बाँहकी संधियोंकी प्रत्येक हड्डीके चारों ओर अँगूठे एवं तर्जनी द्वारा मालिश करनी चाहिए।

संधियोंकी धमनी, शिरा तथा स्नायुओंको गति तथा चेतना देनेकी दृष्टिसे संधियोंसे सम्बद्ध अंगों (जैसे उँगलियाँ, पंजा तथा भुजा) को किंचित् खींचते हुए आवश्यकतानुसार ऊपर-नीचे उठाना तथा घुमाना चाहिए।

हाथकी मालिशके प्रकरणमें बताये गये तरीकेसे हाथके स्नायुसमूहकी मालिश भी करनी चाहिए।

(आ) पैरका लकवा

पैरकी साधारण मालिशके साथ-साथ उसके समस्त हिस्सों (उँगलियाँ, पंजा, टखना, पैर, घुटना, जंघा आदि) की संधियों तथा संधियोंके विभिन्न हड्डियोंके चारों ओर अँगूठे तथा तर्जनीसे मालिश करनी चाहिए।

संधियोंको हलका खींचते हुए आवश्यकतानुसार घुमाना चाहिए।

इसके अतिरिक्त सायटिक-ज्ञानतन्तुकी मालिश पृष्ठ ११८ पर बताये अनुसार करनी चाहिए। जो चल-फिर नहीं सकते, उन्हें समतल भूमिपर चलाने या चलनेके लिए छड़ी या कुबड़ी (crutches) का उपयोग करना चाहिए।

(इ) लचक या मोचपर मालिश

गहरी चोट या मोचके तुरन्त बाद मालिश करनेसे उसमें दर्द या सूजनकी वृद्धि नहीं होती। ठीक तरह मालिश होनेसे कभी-कभी लचककी व्यथा एकदम कम हो जाती है।

मोच प्रायः सन्धियोंमें ही आती है। मोच आनेपर उस सन्धिके ऊपरी भागपर ऊपरकी ओर तथा निम्न भागपर नीचेकी ओर मालिश करनी चाहिए। इससे सन्धि-स्थानपर रक्त जम नहीं पायेगा। सन्धिमें रक्ताभिसरणकी रुकावट उत्पन्न होनेपर दर्द या सूजन बढ़ती है। मालिशका मुख्य हेतु इस रुकावटको दूर करना है।

मोचके बाद देरीसे रोगीको उपचार देनेकी अवस्थामें उस स्थानको थोड़े गरम पानीसे सेंककर हल्के हाथोंसे तेल-मालिश (उपर्युक्त विधिसे) करनी चाहिए।

मोचके स्थानपर अत्यधिक दर्द या सूजन होनेपर उस सन्धि-स्थानको पूरा आराम देना चाहिए। मोच हल्की या मामूली होनेपर सम्बन्ध अंगोंका उपयोग जोर या भार न देकर सावधानीसे करना चाहिए।

लचककी मालिश स्पर्श या घर्षण द्वारा करनी चाहिए। दबाव या कम्पन आदि विधियोंका प्रयोग करनेसे दर्द या सूजन बढ़ जाती है।

(ई) गहरी चोटपर (जिसमें खून न निकला हो) मालिश

स्पर्श तथा घर्षण द्वारा चोटके स्थानपर रक्तको जमनेसे रोकना मालिशका मुख्य उद्देश्य है। मोचमें बतायी गयी मालिशके अनुसार सम्बद्ध अवयवकी मालिश करना तथा उसको आराम भी देना चाहिए।

(उ) हड्डी उतरने (dislocation of bone) पर मालिश

अचानक गिरने या चोट लगनेसे विशेषकर कन्धे, कुहनी या घुटनेकी हड्डियाँ खिसक जाती हैं। हड्डियोंको किसी विशेषज्ञके द्वारा ठीक स्थानपर तुरन्त बैठानेकी व्यवस्था करनी चाहिए। हड्डी बैठानेके बाद सम्बद्ध सन्धिको दो-चार दिन, जबतक उस सन्धिमें अत्यधिक दर्द हो, प्लास्टर या अन्य प्रकारकी कड़ी पुलटिस बाँधकर सम्पूर्ण आराम दिया जाय। दर्द काफी कम हो जानेपर ही सन्धिसे सम्बद्ध अवयवोंकी मालिश करनी चाहिए। मालिश करते समय सम्बद्ध अवयवोंको ऊपर-नीचे तथा गोलाकृतिमें घुमाने तथा बीच-बीचमें मोड़ते रहना जरूरी है, ताकि सन्धि-स्थानमें रक्तका जमाव (congestion) न होकर रक्ताभिसरण ठीक तरहसे होता रहे, अन्यथा बादमें सन्धिमें दर्द तथा सूजन

अपने-आप कम होनेपर भी सन्धिको पूरी तौरसे घुमा-फिरा नहीं सकते, उसमें कुछ दोष रह जाता है। सम्बद्ध अवयवोंकी मालिश मृदु घर्षण (अँगूठे तथा तर्जनी द्वारा थोड़ा दवाव देकर) द्वारा करनी चाहिए। इसके उपरान्त सन्धि-स्थानकी हड्डियोंके चारों ओर अँगूठे तथा तर्जनीसे मालिश करना जरूरी है।

तेजीसे मालिश करने तथा अनुचित दवाव डालकर सन्धियोंको घुमाने-फिरानेसे सन्धि-स्थानमें दोष आनेकी सम्भावना रहती है। अतः उस सन्धि तथा सम्बद्ध अवयवोंकी पूरी जानकारी होना निहायत जरूरी है।

(ऊ) अनिद्रामें मालिश

रातको सोनेके पूर्व मरीजको सर्वप्रथम सौम्य गरम पाद-स्नान देना चाहिए। वादमें दोनों पैरोंके घुटनोंके नीचेकी मालिश तथा पैरके अलग-अलग अवयवों—तलवे, एड़ी, पंजा, टखना, पिण्डली आदिकी मालिश, कम्पन तथा दवावकी प्रधानता रखकर करनी चाहिए।

इसके वाद सिर, गर्दन तथा कन्धोंकी मालिश कम्पनकी प्रधानता रखकर करनी चाहिए। मालिश मध्यम या धीमी गतिसे करनेपर मरीजको आराम मिलता है।

ठीक तरहसे मालिश होनेपर मालिश करते समय ही मरीजको नींद आने लगती है। पहले दिन अनिद्रा दूर होनेपर भी छह-सात दिन मालिश चालू रखनी चाहिए। मालिशकी अवधि कमसे कम पन्द्रह मिनट एवं अधिकसे अधिक तीस मिनट या एक घण्टेतक भी हो सकती है। वादमें क्रमशः मालिशका समय कम करते हुए भी नींद आने लगती है।

६. अन्य अवयवोंकी मालिश

(१) जिगर (liver) की मालिश

जिगर सम्बन्धी जैसे पीलिया, मन्दाग्नि, रक्ताल्पता आदि रोगोंमें जिगरकी मालिश उपयोगी है। इससे जिगरमें रक्ताभिसरण कुछ तीव्रतासे होने लगता है एवं भूख तथा पाचन-शक्ति किंचित् बढ़नेकी सम्भावना रहती है।

जिगर शरीरकी सबसे बड़ी ग्रन्थि है। शरीरके दाहिनी ओर वक्षास्थिसे शुरू होकर पसलियोंके नीचे वह स्थित है। दाहिनी पसलियोंके नीचेके भागमें उँगलियों द्वारा वृहत् प्राचीरा (diaphragm) को थोड़ा दबानेसे ही उसका स्पर्श किया जा सकता है। अन्य स्थानोंसे उसकी अनुभूति करना असम्भव है। दाहिनी ओर वृहत् प्राचीराको किंचित् दबाकर कंपन तथा मृदु दबाव द्वारा जिगरकी मालिश की जाती है।

जिगरकी सूजन, वृद्धि, पित्ताशयकी पथरी, जलोदर आदि बीमारियोंमें जिगरकी मालिश नहीं करनी चाहिए। इससे दर्द एवं तकलीफ बढ़नेकी सम्भावना रहती है।

(२) वृहत् प्राचीरा पेशी (diaphragm) की मालिश

वृहत् प्राचीरा पेशी वक्षास्थिके दोनों ओर पसलियोंके ठीक नीचे स्थित है। यह पेशी दोनों फेफड़ोंके निम्न भागसे लगी हुई एक परदे जैसी है। श्वास-प्रश्वासके समय वह ऊपर-नीचे होती हुई दिखाई देती है।

दमा, खाँसी आदि बीमारियों, जिसमें गहरी साँस लेनेमें रुकावट आनेके कारण श्वास-प्रश्वासकी गति बढ़ जाती है, वृहत् प्राचीरा पेशीको अधिक काम करना पड़ता है। इससे उसमें कड़ापन (rigidity) आ जाता है और दर्द उत्पन्न होता है।

ऐसी स्थितिमें दिनमें दो-तीन बार वृहत् प्राचीराकी मालिश पाँच-दस मिनटके लिए करते रहनेसे रोगीको राहत मिलती है। साथ-साथ छाती तथा पीठकी पसली-पेशियों एवं रीढ़की मालिश अवश्य करनी चाहिए।

अँगूठे तथा अँगुलियोंके सिरों (tips) द्वारा वृहत् प्राचीरा पेशीकी मालिश ठीक तरह होती है। वक्षास्थिके दोनों ओर दोनों हथेली, अँगूठे या अँगुलियोंके किनारेसे एक ही साथ हलके दबाव एवं स्पर्श द्वारा मालिश करनी चाहिए। इसके साथ-साथ सर्वांग मालिश तथा जिगर या प्लीहाकी मालिश करते समय भी वृहत् प्राचीरा पेशीकी मालिश भी करनी चाहिए।

७. मालिशका तेल

आम तौरसे मालिशके लिए तीन प्रकारके तेलोंका प्रयोग किया जाता है—

सरसों, नारियल तथा तिलका। सरसों तथा तिलका तेल मालिशके लिए उत्तम माना जाता है। सन्निपात, गठिया, सर्दी, रक्त-अल्पता, दमा, खाँसी आदि रोगोंमें सरसोंके तेलसे मालिश करना हितकर है। सरसोंका तेल तेज होनेके कारण शरीरमें गर्मी उत्पन्न करता है तथा चिकना तथा गाढ़ा होनेके कारण मालिशके समय हाथ फिरानेमें आसानी होती है।

ठण्ढीके दिनोंमें चमड़ी फट जानेसे सरसोंके तेलकी मालिशसे जलन होती है। चमड़ी अत्यन्त मुलायम एवं नाजुक (sensitive) होनेके कारण किसी-किसीको सरसोंके तेलसे अधिक केशयुक्त भागों जैसे जंघा, छाती एवं गुप्त अंगोंमें फुंसी हो जानेकी सम्भावना रहती है। इससे बचनेके लिए नारियल या तिलके तेलका प्रयोग करना चाहिए। मालिश करवानेके बाद तेलको शरीरसे छुड़ानेमें काफी दिक्कत होती है। लेकिन मालिशके तेलमें नीबूका रस (छानकर) मिलानेसे स्नान करते समय वह आसानीसे छूट जाता है। एक औंस (ढाई-तोला) तेलमें एक कागदी नीबूका रस (दो तोला) मिलाना पर्याप्त है। नीबूके रससे चमड़ीका मैल भी अच्छी तरह छूट जाता है।

मालिशके बाद साबुनसे स्नान नहीं करना चाहिए। इससे चमड़ीकी रूक्षता बढ़ती है। चमड़ीकी चिकनाई दूर करनेके लिए शिकाकाई, चना तथा चावल या सिर्फ मूँगके आटेका प्रयोग गरम पानीके साथ करना चाहिए। चावल तथा मूँगका आटा समभागमें मिलाना चाहिए। संतरेके छिलकेको धूपमें अच्छी तरह सुखाकर उसको बारीक कूट-छानकर आटेके साथ समभाग अथवा चतुर्थ भाग मिलानेसे तेल छुड़ानेका एक अच्छा मिश्रण तैयार किया जा सकता है।

गायके घीकी मालिश : आँखोंकी ज्योति बढ़ानेके लिए गायके घीका उपयोग किया जाता है। गायके घीसे घुटनेके नीचे पैर, पिंडली, पंजा, तलवा, कंधे तथा सिरकी मालिश करनी चाहिए। सिर्फ पैर, तलवा तथा सिरकी मालिशसे भी काम चल सकता है।

गायके घीका गुण शीतल है। इसकी मालिशसे ज्ञान-तन्तुओंकी उत्तेजना कम होती है एवं ठंढक पहुँचती है। मालिश-पद्धति मालिशके प्रकरणमें बतलायी गयी है।

८. किनकी मालिश नहीं करनी चाहिए ?

१. हृद्-रोगी।
२. दाद, खुजली, कुष्ठ या अन्य चर्मरोगी।
३. अतिशय दुर्बल रोगी।
४. क्षयरोगी।

(१) हृद्-रोगी

हृद्-रोगीका हृदय कमजोर होता है एवं उसकी गति अनियमित तथा तेज रहती है। मालिश करनेसे शरीरके रक्ताभिसरणकी गतिमें वृद्धि होती है। परिणामतः हृदयकी गतिमें और भी वृद्धि होगी, जिसके कारण रोगीको कमजोरी, घबड़ाहट तथा चक्कर आनेकी सम्भावना रहती है। हृद्-रोगमें हृदयकी गतिको काबूमें रखना एवं नियमित करना उसका मुख्य इलाज है। मालिश करनेसे यह सिद्ध नहीं होता।

(२) दाद, खुजली, कुष्ठ या अन्य चर्मरोगी

इनकी चमड़ी नाजुक (sensitive) हो जाती है। कभी-कभी उसमें जलन (irritation) भी होती रहती है। मालिश करनेसे उसमें गर्मी उत्पन्न होनेके कारण चमड़ीमें खुजलाहट एवं तकलीफ बढ़ जाती है। अतएव सब प्रकारके चर्मरोगों तथा कुष्ठमें मालिश नहीं करनी चाहिए।

(३) अतिशय दुर्बल रोगी

लंबे समयतक बिस्तर पकड़े हुए रोगी, जो बिस्तरमें ठीक तरह उठ-बैठ भी नहीं सकते या जो थोड़ी-बहुत हरकत करनेसे ही अधिक थक जाते हैं, उनकी मालिश नहीं करनी चाहिए। मालिश करते समय रोगीको अच्छा मालूम देता है, लेकिन बादमें सारे शरीरमें दर्द होने लगता है एवं बुखार भी चढ़ सकता है।

दूसरी कठिनाई तेलको शरीरसे छुड़ानेकी है। गरम पानीसे तेल छुड़ानेकी क्रिया हो सकती है, लेकिन उससे थकान भी विशेष रूपसे बढ़ जाती है।

ऐसे रोगीको थोड़ी देर (दस-पन्द्रह मिनट) मृदु दबाव द्वारा पैर, कन्धे, पीठ आदिपर मालिश देना पर्याप्त होगा। अन्यथा कुनकुने या ठण्डे पानीका सिर्फ स्पंज उनके रक्ताभिसरणकी वृद्धि करनेमें अच्छी मदद करता है।

(४) क्षयरोगी

क्षयरोगीका मुख्य उपचार पोषक खुराक तथा पूरा आराम है। मालिश पूर्ण आराममें बाधक है। इससे श्वास-प्रश्वासकी गति बढ़ती है, जिसकी वजहसे फेफड़ोंको उतना अधिक श्रम उठाना पड़ता है।

मालिशके द्वारा रक्ताभिसरणकी गति बढ़नेसे फेफड़ोंकी क्रियामें भी वृद्धि होती है। क्षयरोगीके फेफड़ोंको अधिकसे अधिक आराम देना नितान्त आवश्यक है। लेकिन मालिशसे यह बात नहीं बनती, इसके विपरीत फेफड़ोंको अधिक श्रम उठाना पड़ता है।

स्वस्थ जीवनके लिए पाँच तत्त्वोंके साथ-साथ योग्य आहार, व्यायाम तथा आरामकी भी आवश्यकता है। तीनोंका मेल साधकर जो आदमी अपना दैनिक कार्य करता है, वही पूर्णतया तन्दुरुस्त रह सकता है।

उचित व्यायाम करनेपर शरीरके प्रत्येक अवयवमें रक्तका अभिसरण अच्छी तरह होता है। तीव्र अभिसरणसे शरीरके प्रत्येक भागको रक्त द्वारा अच्छा पोषण मिलता है तथा शरीरके किसी भागमें कोई दूषित पदार्थ भी संचित नहीं हो पाता। शरीरको शुद्ध तथा नीरोग रखनेके लिए जैसे मिताहारकी आवश्यकता है, वैसे ही उचित व्यायामकी भी जरूरत है। आहार शुद्ध और सात्त्विक होनेपर भी व्यायामके अभावमें शरीर उस आहारको ठीकसे पचा नहीं सकता। अपरिपक्व वस्तु शरीरमें तरह-तरहके रोग उत्पन्न करती है। व्यायाम या दैनिक कार्योंके बाद शरीरमें जो थकान आती है, उसको दूर करनेके लिए आरामकी भी जरूरत है। उचित आरामके अभावमें सिर्फ आहार तथा व्यायामसे शरीर कृश होने लगता है। आहार, आराम तथा व्यायाम तीनों योग्य स्थानपर एक समान ही महत्त्व रखते हैं। इन तीनोंमेंसे किसी एकके अभावमें स्वास्थ्यपर बुरा परिणाम होता है।

आजकल हमारा जीवन कृत्रिमताकी ओर बढ़ता जा रहा है, इसलिए साधारण जीवनमें आहार, व्यायाम तथा आरामका संतुलन नहीं रहा। उच्च तथा मध्यम श्रेणीके लोगोंमें शारीरिक श्रमका अभाव ही दिखाई देता है।

देहातमें जहाँ प्राकृतिक जीवनकी थोड़ी झाँकी मिलती है, वहाँ लोगोंको अपने दैनिक कार्योंके द्वारा व्यायाम मिल जाता है। उनको अलगसे व्यायाम करनेकी आवश्यकता नहीं रहती। अलगसे व्यायाम करनेकी बात उनकी समझमें भी नहीं आती। जहाँ प्राकृतिक जीवन है, वहाँ कार्य और व्यायाम साथ-साथ हो जाता है। जैसे श्वास लेनेकी क्रिया सहज होती है, वैसे कार्यके साथ व्यायाम अपने-आप होता जाता है।

कृत्रिम जीवनवालोंको नीरोग रहने तथा रोगीको नीरोग बनानेके लिए व्यायाम आवश्यक है।

घूमना

घूमना सर्वसुलभ व्यायाम है। प्रातःकाल सूर्योदयके पूर्व घूमना स्वास्थ्य-रक्षाके लिए अत्यन्त उपयोगी है। प्रातःकालकी मधुर शीतल वायु शरीरके ज्ञान-तन्तुओंको शक्ति प्रदान करती है। शुद्ध वायुके दीर्घ श्वाससे फेफड़ोंकी क्रियाशीलतामें वृद्धि होती है एवं वे ऑक्सिजन द्वारा रक्त-शुद्धिकी क्रिया अच्छी तरह करते हैं। मानसिक परेशानी या उलझनके समय घूमनेके लिए निकल जानेपर मानसिक शान्ति भी मिलती है। मन दुःखी हो, शरीरमें सुस्ती हो, सिरमें हलका दर्द हो, तो घूमना बढ़िया उपाय है।

नंगे पैर घूमनेसे पैरके स्नायुओंको हवा तथा मिट्टीकी ठण्ढकका लाभ मिल जाता है। नंगे पैर घूमना सम्भव न हो, तो चप्पल या सैंडल पहनकर घूमनेसे कमसे कम शीतल हवाका लाभ पैरोंको मिलता ही है। चुस्त जूते पहनकर घूमनेसे पैर तथा तलवोंको यह लाभ नहीं मिलता। रबरके जूते पहननेसे उष्णता पैदा होती है, इसलिए चमड़ेका जूता पहनना चाहिए।

घूमते समय कपड़े हलके, ढीले तथा पतले हों और कमसे कम हों, ताकि कपड़ेसे ढँके हुए अवयवोंको हवाका लाभ मिले तथा हलन-चलनमें कोई रुकावट न पैदा हो।

सर्दी या धूपसे बचनेके लिए जरूरी कपड़ा पहनना अलग बात है, लेकिन चुस्त कपड़े पहननेसे ज्ञान-तन्तुओंको तथा मांसपेशियोंको आराम नहीं मिलता। घूमते समय पैर एक तालसे, सीधे सामने अच्छी तरह उठकर पड़ने चाहिए। हाथके पंजोंको खुला छोड़कर, हाथको स्वाभाविकतासे झूलने देना चाहिए। छाती कुछ तनी हुई हो, गर्दन तथा ठुड्ढी सामनेकी ओर थोड़ी झुकी हुई हो, रीढ़की हड्डीमें कुबड़ा न आने पाये।

घूमते समय उपर्युक्त बातोंपर ध्यान रखनेसे शरीरके प्रत्येक अंगकी मांस-पेशियोंका थोड़ा-बहुत व्यायाम हो जाता है। घूमनेके दो उद्देश्य हो सकते हैं—

एक, व्यायाम द्वारा हल्की थकान लानेका तथा दूसरा, थकान दूर करनेका। व्यायामकी दृष्टि होनेपर ऊपर बतायी हुई बातोंपर अमल करना चाहिए।

घूमनेके पूर्व शौचसे निवृत्त होकर सादा ठण्ढा पानी पीकर घूमने निकलना चाहिए। कब्जसे सम्बद्ध रोगोंमें थोड़ा सादा गरम पानी या उसमें नीबू-शहद मिलाकर पीना उचित है। इससे शौचकी प्रेरणा होती है।

घूमनेके पश्चात् प्रायः क्षुधा बढ़ती है। उस समय थोड़ा आराम करनेके बाद स्थूलकायवालोंको वजन घटानेके लिए सादा ठण्ढा पानी पीना चाहिए। क्षीणकाय रोगियोंको वजन बढ़ानेके लिए दूध-फलादिका कुछ सुपाच्य, पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए। मांसपेशियों तथा ज्ञानतन्तुओंकी थकान दूर करनेके लिए स्वाभाविक गतिसे घूमना चाहिए। इस प्रकार घूमनेसे कामकाजसे थके लोगोंको स्फूर्ति तथा शक्ति मिलती है।

घूमनेकी गति, अवधि आदिका निर्णय व्यक्तिकी हालतको ध्यानमें रखकर करना चाहिए। कुछ दिनोंके अनुभवसे रोगी अपनी घूमनेकी शक्ति पहचान सकता है।

विशेष सूचनाएँ

१. हृद्रोगीको गहरी साँस लेते हुए धीमी गतिसे घूमना चाहिए, ताकि हृदयको कमसे कम श्रम पड़े। हृदय-रोगके कारण जिनके पैरों, आँखों आदिमें सूजन आयी हो, उनको घूमना-फिरना बन्द रखना चाहिए।

२. जिन रोगियोंकी आँतें नीचे उतर गयी हों, उनको पेटके ऊपर पट्टी बाँधकर घूमना चाहिए, ताकि घूमते समय अवयव अपने स्थानपर स्थिर रहें, अन्यथा उपर्युक्त तकलीफ बढ़ सकती है। जिनकी आँतें तथा गर्भाशय नीचे उतर गये हों, उनको तथा हार्नियावालोंको (सौम्य अवस्थाको छोड़कर) लँगोट या विशेष रूपसे बना पट्टा बाँधकर ही धीरे-धीरे घूमना चाहिए।

१. रोगका मूल कारण

अनियमित तथा गलत आहार-विहारका परिणाम सबसे पहले पाचन-संस्थानपर पड़ता है। कामके दबावके कारण शुरुआतमें अधिक थकान लगने लगती है। थकी हुई हालतमें ज्यादा खुराककी जरूरत महसूस होती है।

शरीर-श्रमकी कमी या अधिकता तथा आरामके अभावमें भूख कम लगने या बिलकुल न लगनेपर भी लोग आहार पूर्ववत् चालू रखनेका प्रयत्न करते हैं। प्राकृतिक सादी चीजोंमें तब स्वाद नहीं आता। इसलिए स्वाद उत्पन्न करनेके लिए घी, तेल, मिर्च, गरम मसाले आदिका 'संस्कार' किया जाता है। एक ओर भूखकी कमी या अभाव तथा दूसरी ओर गरिष्ठ भोजन। इसकी वजहसे पाचन-संस्थानपर बोझ बढ़ता जाता है। आखिर कब्ज, (तथा कमजोर लोगोंमें) अपचन, उल्टी, खाँसी, सर्दी, सिरदर्द आदि तीव्र बीमारीके रूपमें पाचन-संस्थान अपनी लाचारी अवस्था प्रकट करता है।

कब्ज तथा अपचन आदिके मूल कारणों—गलत आहार-विहारमें न जाकर सिर्फ रोग-लक्षणोंका इलाज किया जाता है। दवाईका सहारा लेकर भोजन हजम किया जाता है। पाचन-संस्थानको परावलम्बी बनाकर दिन-प्रतिदिन और भी कमजोर बनाया जाता है। धीरे-धीरे आँतोंको कब्ज या बदहजमीकी आदत पड़ जाती है। या यों कहा जाय कि निरन्तर विजातीय द्रव्यके बोझसे दबे रहनेके कारण पाचन-संस्थानके पेशी तथा ज्ञानतन्तु-समूह दुर्बल हो जाते हैं। उनमें निकम्मी वस्तुओंको तीव्र रोगके रूपमें बाहर फेंकनेकी शक्ति नहीं रह जाती।

एक तरफ ग्रहण किये गये आहारको पूरी तरह पचानेकी शक्तिकी कमी तथा दूसरी ओर आहारके कारण जो मल बनता है उसको भी शरीर शौच तथा अन्य शुद्धि-मार्गोंके द्वारा बाहर नहीं निकाल पाता। इस प्रकार विजातीय द्रव्योंका बोझ शरीर शुद्ध रखनेवाले अवयवोंपर बढ़ता है।

शरीरको शुद्ध रखनेके लिए चार मार्ग हैं :

१. फेफड़े (श्वसन-संस्थान) (respiratory system)

२. चमड़ी

३. बड़ी आँतें

४. गुर्दे

उपर्युक्त चारों मार्गों द्वारा पूरी शक्ति लगानेपर भी जब विजातीय द्रव्य पूर्णतया शरीरसे बाहर नहीं निकल पाते, तब रक्तकी अम्लता (acidity) बढ़ने लगती है।

फेफड़े, चमड़ी, बड़ी आँतें, गुर्दे आदि शरीरको शुद्ध रखनेका सतत प्रयत्न करते रहते हैं, लेकिन मर्यादा-बिन्दुका अतिक्रमण होनेपर उपर्युक्त अवयवोंको अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है। इस अतिरिक्त श्रमका परिणाम जिस अंग-विशेषपर होता है, उसीके अनुसार रोगका नाम दिया जाता है। तीव्र अवस्थाओंमें नाकके द्वारा वह प्रकट हुआ तो सर्दी, बड़ी आँतोंके द्वारा प्रकट होनेपर दस्त और चमड़ीके द्वारा प्रकट होनेपर खुजली आदि। मर्यादा-अतिक्रमण सूचक लक्षण किस अंग द्वारा प्रकट होगा, यह शरीरविशेषके झुकाव (tendency) पर निर्भर करता है।

व्यक्तिगत झुकावके दो कारण हो सकते हैं : (१) स्वनिर्मित तथा (२) पैतृक (inherited)।

स्वनिर्मित झुकाव : रोग शरीरको शुद्ध करनेका प्रयत्नसूचक लक्षण है। सर्वप्रथम तीव्र अवस्थाओंमें प्रबलतम इन्द्रिय (मार्ग) अपनी पूरी शक्ति लगाकर शरीर-शुद्धिका प्रयत्न करता है। औषधि द्वारा इस प्रयत्नमें रुकावट डालकर उसको रोका जाता है। फिर भी वह प्रबल मार्ग कुछ समयके बाद पहलेकी अपेक्षा कम वेगसे अपना शुद्धिका प्रयत्न दुहराता है। इस प्रकार स्वनिर्मित या स्वभावनिर्मित झुकावकी रचना या सृष्टि होती है। मान लीजिये, किसीको पतले दस्त शुरू होते हैं और वह व्यक्ति रोगके (शरीर-शुद्धिके) लक्षणको रोकनेका प्रयत्न करता है और कुछ दिनके लिए वह रुक जाता है। लेकिन औषधिका प्रभाव कम होने या खतम होनेपर पुरानी शिकायत फिर शुरू हो

जाती है। लोग इसको ही दस्तका झुकाव (tendency) कहते हैं। इसी तरह अन्य व्यक्तिको सर्दी, खुजली आदिका भी झुकाव हो सकता है।

पैतृक झुकाव (inherited tendency) : दमा, क्षय, संधिवात, मोटापा आदि जीर्ण रोग वंशके साथ-साथ चलते रहते हैं। ये जीर्ण रोग इतने प्रबल होते हैं कि ये झुकाव बीजरूपमें सन्तानमें मौजूद रहते हैं। दीर्घकालतक समझ-पूर्वक प्रयत्न करनेसे ही ये रोग (शरीर-शुद्धिसूचक जीर्ण लक्षण) क्रमशः दूर किये जा सकते हैं। लेकिन प्रयत्नके अभावमें पैतृक झुकाव मौका पाकर प्रकट होता है। इसीको पैतृक झुकाव कहते हैं।

जिस तरह एक गाँव या शहरमें बहुत दिनोंतक पीनेके लिए दूषित जल मिलते रहनेसे वहाँ कभी भी संक्रामक बीमारीका विस्फोट हो सकता है, उसी प्रकार रक्त अशुद्ध होते रहनेपर रोगके लक्षण कभी भी किसी-न-किसी निमित्तसे प्रकट हो सकते हैं।

तीव्र रोगोंका मतलब है, शरीरके अन्दर भरे हुए दूषित पदार्थोंको अधिक वेगपूर्वक निकालनेका प्रयत्न। बुखार, दस्त, वायु-प्रकोप, उल्टी, सर्दी, खाँसी आदि इसके लक्षण हैं। शरीरमें जब जीवन-शक्ति पर्याप्त होती है, तभी ये तीव्र लक्षण प्रकट होते हैं। तीव्र लक्षण उभड़नेसे शरीरको काफी (शुद्धि-जन्य) वेदना सहन करनी पड़ती है। साधारण लोग इस वेदनाको ही मूल रोग समझकर उसे रोक देनेका प्रयत्न करते हैं। फिर भी शरीर एक प्रामाणिक सेवककी तरह शक्तिके अनुसार अपना शुद्धि-कार्य सतत चालू रखता है। ऐसा करते-करते उसकी जीवनी-शक्ति कम होने लगती है और तीव्र प्रयत्न बन्द होने लगता है। मन्द जीवनी-शक्तिके कारण प्रयत्न तथा वेदना भी कम हो जाती है। इन बातोंसे साधारण लोग रोग कम या अच्छा होनेका दावा करने लगते हैं। वस्तुतः जीवनी-शक्तिके क्षीण हो जानेके साथ-साथ शरीरमें विजातीय द्रव्यका बोझ (दबाव) बढ़ने लगता है। ऐसी अवस्थामें शुद्धिकारक अवयवोंको उनका कार्य पूरा करनेके लिए दीर्घकालीन प्रयत्नकी आवश्यकता रहती है।

तीव्र यत्नके बावजूद शरीर जब शुद्ध नहीं हो पाता, तब वह थक जाता है। उसकी शक्ति क्षीण होने लगती है। अन्तमें हारकर वह जीर्ण रोगके रूपमें शरीर-शुद्धिका मन्द प्रयत्न करता रहता है।

तीव्र रोग (caute disease) तकलीफदेह या भयानक दीखनेपर भी शीघ्र या कम समयमें दूर हो सकते हैं। जीर्ण रोग (chronic disease) के लक्षण सौम्य तथा कम तकलीफदेह होनेपर भी देरसे जाते हैं। उसके लिए महीनों या साल भी लग सकते हैं। जब दूषित पदार्थोंका भार जीवनी-शक्तिकी क्षमताके बाहर होता है, तब शरीरमें क्षीण होनेकी क्रिया (degenerative process) शुरू होती है। यह क्षीणताकी रोगावस्था बहुत आखिरमें आती है। ऐसे रोगी प्रायः असाध्य माने जाते हैं।

अशुद्ध रक्तके एक ही कारणसे अलग-अलग व्यक्तियोंके अलग-अलग अवयव बिगड़ सकते हैं। रक्तकोप बिगड़नेपर एकको चर्मरोग—दाद, खुजली आदि; दूसरेको फेफड़ा, गला, नाक आदिका रोग; तीसरेको आमाशय, छोटी-बड़ी आँतोंमें सूजन और बादमें क्षत (ulcer); अन्य व्यक्तिको वृक्कमें दर्द, सूजन, पथरी आदि या हृदय-रोग जैसे निम्न-रक्तचाप या उच्च-रक्तचाप आदि रोग हो सकते हैं।

दूषित रक्तका बोझ जब शरीरकी मर्यादाके बाहर होता है, तब ज्ञानतन्तु-संस्थानपर उसका परिणाम होता है। जब ज्ञान-तन्तु कमजोर हो जाते हैं, तब ज्ञानतन्तुसम्बन्धी रोग उत्पन्न होते हैं, जैसे पक्षाघात (paralysis), नाड़ीशूल, नाड़ीदौर्बल्य आदि। इस प्रकार हम देखते हैं कि ज्ञान-तन्तु-समूह सबके अन्तमें बिगड़ते हैं। इसलिए ज्ञानतन्तुसंबंधी रोगोंको दूर करनेमें सबसे अधिक समय लगता है।

आखिरमें शरीर जब दूषित पदार्थके बोझसे पूरी तरह दब जाता है एवं शरीरमें जीवन शक्ति नाममात्रके लिए रह जाती है, तब रोगी असाध्य कोटिमें पहुँच जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्रमें सब रोग साध्य माने जाते हैं, लेकिन सब रोगी नहीं।

२. उपवास : उपवासका रहस्य

उपवासका अर्थ है, शरीरके पाचनादि अन्दरके अवयवोंको पूर्ण आराम देना। शरीरकी यह विशेषता है कि उसे उचित अवसर मिलनेपर साधारणतः वह अपनी शुद्धि स्वयं कर लेता है। शुद्धिकरणके मौकेपर जीवन-शक्तिका कितना

अंश किस अवयवपर खर्च किया जाय, इसका निर्णय शरीर स्वयं कर लेता है। यह उसकी स्वाभाविक गति है। जीवन-शक्तिका अधिकांश भाग सबसे अधिक बिगड़े हुए अवयवपर सबसे पहले कार्य करेगा।

प्रायः जीर्ण रोगोंमें लम्बे (१५ दिनसे अधिक) उपवासकी आवश्यकता रहती है। जीर्ण रोगोंको जड़से निकालनेके लिए लम्बे उपवास काफी मदद करते हैं।

जीर्ण या कमजोर रोगियोंको किसी कुशल तथा अनुभवी चिकित्सककी देखरेखमें ही चिकित्सालयमें रहकर उपवास करना चाहिए। इसलिए लम्बे उपवासकी चर्चा यहाँ नहीं की जा रही है।

एकसे सात दिनके छोटे उपवासोंकी ही संक्षिप्त जानकारी यहाँ दी जा रही है।

प्राकृतिक चिकित्सामें उपवासका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है। बुद्धिसे उपवासका लाभ समझ लेनेपर भी प्रत्यक्ष उपवास करनेके लिए सामान्यतः लोग तैयार नहीं होते। उपवासमें मनका सहकार अत्यावश्यक है। आजकल अनियन्त्रित तथा असंयमी जीवनके कारण उपवासका नाम सुनकर ही लोग घबरा जाते हैं।

हिन्दुस्तानके प्रायः सब धर्मोंमें (विशेषकर जैन-धर्ममें) उपवासको विशेष स्थान दिया जाता है। 'जैसा तन, वैसा मन' वाली कहावत प्रसिद्ध है। मनकी शुद्धिके लिए शरीर-शुद्धि आवश्यक है। मनको खाने-पीने तथा अन्य भोगोंमें न फँसाकर शरीरको स्वस्थ रखना बहुत कठिन नहीं है।

मनको समझाये बिना जबरदस्ती उपवास असंभव नहीं, तो कठिन जरूर है। ठीकसे समझे बिना किये गये उपवासकी कठिनाई उपवास-कालमें बहुत महसूस नहीं होती है। मगर उपवास तोड़नेके बाद, आहार शुरू करनेपर ऐसे रोगियोंका संयम रखना मुश्किल होता है। इससे उपवाससे लाभके बदले हानि भी हो सकती है। एक दृष्टिसे उपवास करना आसान है, परन्तु एक बार उसे तोड़नेके बाद आहारपर अंकुश रखना कठिन है। उपवासके बाद भूख प्रायः लुप्त हो जाती है, लेकिन शरीर-शुद्धि पूर्ण होनेपर वह जाग्रत होती है। उसे सँभालकर

नियंत्रणमें रखना और योग्य मिताहार देना काफी संयम तथा विवेकका काम है।

इसलिए जिनको उपवासके बाद असंयमका भय है, उन्हें उपवास-कालमें खाने-पीनेकी वस्तुओंकी चर्चामें रस लेना (भाग लेना), तरह-तरहकी खाने-पीनेकी वस्तुओंके बारेमें विचार करना आदिसे सावधान रहना चाहिए। उपवास-कालमें उपवाससंबंधी साहित्य, धार्मिक ग्रन्थ, महापुरुषोंके चरित्र आदि पढ़ना चाहिए। उपवास-कालमें मनःशुद्धिके लिए अपनी त्रुटियोंको जानने तथा पहचाननेकी कोशिश करना तथा निकालनेका उपाय भी सोचना चाहिए। अपनेसे बड़ोंकी सलाह भी लेनी चाहिए। इससे शरीर-शुद्धिके साथ-साथ मन भी पवित्र होगा। इससे रोगमुक्त होनेके बाद शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य टिकाये रखना आसान होगा।

गहराईसे विचार करनेपर ऐसा लगता है कि नियमित और संयमी आदमीके लिए उपवासकी जरूरत नहीं होनी चाहिए, लेकिन शरीर तथा मनकी गति इतनी सूक्ष्म है कि उसकी गलतीसे बचना असंभव-सा दीखता है; इसलिए स्वस्थ मनुष्यको भी संतुलित आहारके साथ-साथ अल्पाहार-निराहारका नियम बना लेना चाहिए।

उपवास करनेकी मानसिक तैयारी पूर्ण होनेपर भी बाहरका वातावरण उसके अनुकूल होना आवश्यक है। इससे उपवास करनेवालेको मदद मिलती है और उपवासका बोझ नहीं लगता—उसमें एक प्रकारका आनन्द आता है।

३. उपवासमें पानी

उपवासमें पानी पीनेका प्रमाण रोगीकी रुचि तथा प्यासपर निर्भर करता है। पीनेका जल ताजा, शीतल और स्वच्छ होना चाहिए। आँतोंकी विशेष कमजोर अवस्थाओंमें उबालकर ठण्डा किया हुआ पानी पीना चाहिए। यह पानी सुपाच्य होता है। जब जितनी प्यास लगे, उस समय उतने ही प्रमाणमें पानी पीना चाहिए। रोगीको सर्दी आदिके कारण कुनकुना पानी भी पिला सकते हैं।

४. उपवासमें सावधानी

दुर्लभ व क्षीण रोगी, जिनको कमजोरी लगती है, उनके लिए निम्नलिखित सावधानी रखनी चाहिए :

१. अधिक गरम पानी न पिलाया जाय। इससे चक्कर या अधिक कमजोरी आनेकी सम्भावना है।
२. जहाँतक हो, एक बारमें २०-२५ तोलेसे अधिक पानी न पिलाया जाय। अपवादके तौरपर कभी पिला देना अलग बात है।
३. बिना प्यास अधिक पानी पीनेसे पेट भारी हो जाता है और पेटमें वायु पैदा होती है।
४. ठण्डा पानी पीनेसे घबराहट और बेचैनी शान्त होती है।

५. उपवासके शुद्धिसूचक लक्षण

उपवासके शुरूके दो-तीन दिनोंमें एवं कुछ विशेष व्यक्तियोंमें १० से १५ दिनोंतक निम्नलिखित शुद्धिसूचक लक्षण प्रकट होनेकी सम्भावना रहती है :

(१) मुँहका स्वाद बिगड़ना

फीका, कड़वा, खारा तथा अति मीठा स्वाद आना। उपवासमें सबसे पहले जीभ सफेद तथा मैली होने लगती है। उसके साथ मुँहका स्वाद भी बिगड़ता है। किसी-किसीके मुँहमें छाले भी हो आते हैं। जीभ शरीरके अन्दरूनी भागके आईनेके रूपमें काम देती है। जिह्वा देखनेसे अन्दरूनी सफाई कितनी हुई तथा कितनी बाकी है, इसका कुछ खयाल आता है। छोटे उपवासोंमें जीभका पूर्णतया साफ होना—जो पूर्ण शुद्धिका द्योतक है—करीब-करीब अशक्य है और उसकी आशा भी नहीं रखनी चाहिए।

मुँहका स्वाद सुधरने तथा भूख खुलनेकी प्रतीक्षा जरूर करनी चाहिए। जीभकी बिगड़ी हुई हालतमें खाना शुरू करनेपर शरीर-शुद्धि-कार्य बन्द हो जाता है और जीभ फिर क्रमशः साफ होने लगती है, क्योंकि शुद्धि-कार्यमें लगी हुई शक्ति अब पाचन-कार्यमें लग जाती है।

(२) घबराहट, श्वास चलना, चक्कर आना आदि

आँतोंके सामने अँधेरा छाना, सिर-पेट आदिमें दर्द और उल्टी या कैकी तीव्र या सौम्य प्रेरणा।

उपर्युक्त लक्षण तीन कारणोंसे हो सकते हैं: १. मलावरोध, २. वायु-प्रकोप, ३. पित्त-प्रकोप।

मलावरोध या वायु-प्रकोपमें एरंडीके तेलका एनिमा लेना चाहिए, पित्त-प्रकोपकी अवस्थामें जलधौती करना चाहिए। इसके बाद सिरपर ठण्ढी मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करनेसे उपर्युक्त लक्षण शान्त हो जाते हैं और रोगीको नींद भी आ जाती है।

कमजोर रोगीके सिरपर ठण्ढी मिट्टीकी पट्टी तथा पेटपर ठण्ढा लपेट देनेपर उपर्युक्त तकलीफ दूर हो जाती है।

(३) जुकाम-खाँसी

प्रायः जुकाम खाँसीके साथ सिर-दर्द भी रहता है। जुकाम-खाँसी बढ़नेपर समझना चाहिए कि रोगीकी प्रतिकार-शक्ति तेज है और शरीर-शुद्धिकी क्रिया जोरसे चल रही है। इनको रोकनेका प्रयत्न नहीं करना चाहिए। प्रायः दो-तीन दिनमें वे अपने-आप शान्त हो जाते हैं।

(४) पेशाब-सम्बन्धी लक्षण

उपवासमें पेशाब कभी दुर्गन्धयुक्त, पीला और कभी-कभी लाल होता है। पेशाब-मार्गसे कभी कभी तीव्र शुद्धिकी क्रिया चालू होनेके कारण पेशाब करते समय जलन भी होती है।

मलावरोधी एवं वायु-प्रकोपके समय पेशाबमें थोड़ी रुकावट महसूस होनेकी सम्भावना होती है। वायु दूर हो जानेपर पेशाब छूटसे आने लगता है। अधिक वायु होनेपर एनिमाका प्रयोग कर सकते हैं।

(५) नींद-सम्बन्धी लक्षण

सामान्यतः उपवासमें नींद कम आती है, फिर भी आँख बन्द करके शान्तिसे पड़े रहना चाहिए। आरामके अभावसे सिरदर्द, पेटमें वायु होनेके लक्षण बढ़ जाते हैं।

मलावरोध या वायुके कारण नींद न आनेपर एनिमा ले लेना चाहिए।

नींद न आनेका मुख्य कारण यह है कि शुद्धिकी क्रिया चालू रहनेसे शरीरके ज्ञानतन्तु-समूह उत्तेजित हो जाते हैं। इनको शान्त रखनेके लिए सिरपर ठण्ढी मिट्टी-पट्टी, गरम पाद-स्नान या समशीतोष्ण पानीका सादा स्नान करना चाहिए। इससे नींद आनेमें मदद मिलेगी। खुली हवामें दीर्घ श्वसनकी क्रियासे भी नींद आसानीसे आती है।

कभी-कभी भूखके कारण नींद नहीं आती, तब ठण्ढा पानी मुँहमें हिला-हिलाकर धीरे-धीरे पीनेसे कुछ तृप्तिकी अनुभूति होती है। इससे नींद आनेकी सम्भावना रहती है।

(६) अधिक उत्साह एवं निरुत्साह

उत्साहमें रोगीको संयमपूर्वक बहुत सावधानीसे अपनी शक्तिका व्यय करना चाहिए। निरुत्साहमें पूरा आराम लेना चाहिए।

(७) ज्वर तथा दाह

ज्वर तथा दाहकी अनुभूति इस बातकी सूचक है कि शरीरमें प्रतिक्रिया-शक्ति अपना काम ठीक तरह कर रही है। इसमें आराम करना उचित है।

(८) शीत या ठण्ढी लगना

ये लक्षण कमजोर रोगियोंमें पाये जाते हैं। प्रायः हाथ-पैर भी ठण्ढे हो जाते हैं। ऐसे समय गरम कपड़े ओढ़कर थोड़ा कुनकुना पानी पीकर सो जाना चाहिए। इतनेपर भी ठण्ढी न जाती हो, तो फिर गरम थैली पैरोंके नीचे रख देनी चाहिए। इससे शरीरमें गरमी आ जाती है। शीत-अवस्थामें जब नींद नहीं आती, तब गरम पाद-स्नानसे नींद आ जाती है।

(९) शौचकी प्रेरणा

उपवास-कालमें स्वस्थ लोगोंको भी अपने-आप पाँच-सात दिनतक दस्त होता है। जिन्हें दस्त न होता हो और प्रेरणा बनी रहती हो, उनको एक पिंट सादे पानी, नमकीन पानी या एरंडीका तेल एवं पानीका एनिमा लेना चाहिए।

उपवास-कालमें प्रतिदिन एनिमा लेनेकी जरूरत नहीं है। पेटमें वायु, भारीपन या दर्द (या उसकी वजहसे सिरमें दर्द) हो, तो एनिमा लेना उचित है।

६. उपवास-कालमें उपचार

उपवास-कालके तात्कालिक लक्षणोंके लिए उपचार-विधि उपर्युक्त विभागोंमें बतायी गयी है। उपचारका मुख्य उद्देश्य शरीरको अंतः तथा बाह्य दृष्टिसे पूर्णतया आराम देना है। आराम द्वारा संचित शक्तिके जरिये शरीरकी शुद्धि करनी है। इसलिए इसके साथ अन्य कोई उपचार न ले सकें, तो कोई हर्ज नहीं। बाह्य उपचार अधिक करनेसे शरीरको कष्ट होता है। इस तरह आराममें विघ्न पहुँचानेसे उपवासका मुख्य उद्देश्य सिद्ध नहीं होता।

७. उपवासमें शुश्रूषा

साधारणतः छोटे (४-७ दिनके) उपवासमें शुश्रूषाकी विशेष आवश्यकता नहीं रहती। उपवासका अर्थ है, शरीरको अन्दर-बाहरसे आराम देकर शुद्धि करनेका पूरा मौका देना। इसलिए छोटे उपवासमें भी अधिकसे अधिक आराम लेनेकी कोशिश होनी चाहिए, ताकि शरीरकी शक्ति इधर-उधर खर्च न होकर अन्दरूनी शुद्धि-कार्यमें ही खर्च हो।

८. उपवास तथा वजन

उपवासमें शरीर-शुद्धिके साथ-साथ वजन भी कम होता है। दैनिक कार्य चालू रखनेवाले मध्यम व्यक्तियोंका वजन एक दिनमें एक पौंडसे लेकर दो-तीन पौंडतक भी घटता है। उपवासके प्रारम्भिक दो-तीन दिनोंमें वजन कुछ तेजीसे गिरता है। बादमें वजन गिरनेकी गति कम होकर रोज आधासे एक पौंडतक रहती है।

किसी मोटे व्यक्तिका वजन लम्बे उपवासके प्रथम सप्ताहमें १४ से १८ पौंड-तक कम हुआ, तो किसीका सिर्फ ७ से १० पौंडतक।

उपवास-कालमें वजन अवश्य कम होता है, लेकिन शुद्धिके कारण शरीरकी रस-ग्रहण-शक्ति (assimilative power) बढ़ती है। इसलिए खासकर छोटे उपवासोंमें गया हुआ वजन सावधानी रखनेपर आसानीसे मिल जाता है।

उपवासके बाद वजन-वृद्धिके लोभसे खुराक ज्यादा नहीं लेना चाहिए। भूखसे थोड़ी कम, आसानीसे हजम होनेवाली खुराक लेनी चाहिए। उससे वजन क्रमशः बढ़ने लगता है। उपवासके बाद वजनकी अपेक्षा स्फूर्ति तथा शक्तिपर अधिक भार देना चाहिए।

९. उपवास-सम्बन्धी तैयारी एवं सावधानी

उपवासकी पूर्वतैयारी : उपवासके पहले दो-एक दिन अल्पाहार या रसाहार या प्रवाही आहार लेकर रहना उचित है। ऐसा करनेसे प्रत्यक्ष उपवासके दिनोंमें भूख तथा कमजोरीके कारण तकलीफ कम होती है।

सावधानी : पूर्ण आहारसे उपवासपर एकदम आनेसे अधिक कमजोरी, झूठी भूखके कारण सिरदर्द, घबराहट तथा बेचैनी बढ़नेकी सम्भावना रहती है।

कमजोर मनके व्यक्तिको उपवासके बादके खुराककी जिम्मेदारी दूसरेको सौंपकर निश्चिन्त रहना चाहिए। इससे मन शांत रहेगा और खानेमें असंयमका डर नहीं रहेगा।

१०. छोटे उपवासका महत्त्व

१. छोटे उपवास करनेके लिए किसी चिकित्सालयमें प्रवेशकी आवश्यकता नहीं है, घरपर ही आसानीसे हो सकते हैं।

२. शहरके कर्मचारी तथा देहातके मजदूर-किसानको भी लम्बी छुट्टी नहीं मिलती। एक-दो दिनका उपवास दैनिक-कार्य करते हुए वे कर सकते हैं। शनिवार तथा रविवारका उपयोग एक-दो दिनके उपवासके लिए किया जा सकता है। छोटी छुट्टियोंका मौका देखकर पाँच-सात दिनके उपवास भी घरपर किये जा सकते हैं।

३. तीव्र रोगों, जैसे सिरदर्द, खाँसी, जुकाम, बदहजमी, पेचिश आदिमें उपवास जादू-जैसा काम करता है। बुखारकी हालतमें तो उपवास ही एकमात्र अचूक इलाज है। तीव्र रोगियोंको उपवास-कालमें प्यास अधिक लगती है। उस समय पानी पीनेसे शुद्धिमें मदद मिलती है।

४. रोगप्रतिबंधक गुण भी उपवासमें है। स्वास्थ्यको बनाये रखनेके लिए बीच-बीचमें एक-आध दिनका उपवास कर लेनेसे बहुत लाभ होता है।

११. उपवास तोड़नेकी विधि

प्रति सप्ताह आधा दिनका भोजन छोड़ना आसान एवं लाभदायी है।

सुबहका नाश्ता तथा दोपहरका भोजन कर, रोजकी तरह काम करके शामका भोजन छोड़ना चाहिए। भूखके कारण नींद न आनेके लक्षण दीखनेपर रातको सोनेके पूर्व ठण्डा पानी पी लेनेसे प्रायः नींद आ जाती है।

अर्ध-उपवासके दूसरे दिन भूख तीव्र लगती है, शरीर कुछ हलका भी लगता है। तीव्र भूखके कारण रोजकी अपेक्षा अधिक खानेकी प्रवृत्ति हो जाती है। कुछ लोग ऐसा कर भी डालते हैं। इससे लाभके बदले हानि होनेकी संभावना रहती है।

शामका भोजन छोड़नेकी दृष्टिसे दोपहरका भोजन अधिक प्रमाणमें करना भी हानिकारक है।

१२. उपवास-संबंधी सावधानी

उपवास करनेके बाद जब भोजनपर आते हैं, तब अत्यन्त सावधानीकी जरूरत है। उपवास-कालमें और उपवासोत्तर-कालमें किसी विशेषज्ञके मार्ग-दर्शनमें ही चलना चाहिए। इस संबंधमें लेखककी उपवास नामक पुस्तकमें विस्तारपूर्वक लिखा गया है।

अर्धउपवासके बाद :

पहला दिन	:	अल्पाहार क्रम नं०	२
दूसरा दिन	:	पूर्ण आहार क्रम नं०	१
तीसरा दिन	:	,, ,, क्रम नं०	२

एक दिनका उपवास

उपयोगिता : प्रति सप्ताह अर्ध-उपवास या पंद्रह दिनमें एक दिनका पूरा उपवास, छोटी-मोटी बीमारी, सर्दी, खाँसी एवं बदहजमीसे बचनेका राजमार्ग है। नीरोग रहनेकी दृष्टिसे यह नियम अपनाना चाहिए।

पूर्वतैयारी :

	उषःपान	
पहला दिन	नाश्ता	प्रतिदिनकी तरह
	दोपहरका भोजन	

शामका भोजन : प्रतिदिनकी अपेक्षा आधी मात्रामें

उपवासके बाद :

पहला दिन : अल्प आहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : पूर्ण आहार क्रम नं० १
तीसरा दिन : ,, ,, क्रम नं० २

दो दिनका उपवास

पूर्वतैयारी :

पहला दिन : अल्पआहार क्रम नं० २

उपवासके बाद :

पहला दिन : प्रवाही आहार क्रम नं० ३
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १
तीसरा दिन : अल्प आहार ,, नं० २
चौथा दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
पाँचवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
६	१ दिन	२ दिन	३ दिन

तीन दिनका उपवास

पूर्वतैयारी : उपवास शुरू करनेके पूर्व एक दिन शुद्धि आहार-क्रम नं० १ पर रहना चाहिए।

उपवासके बाद

पहला दिन : प्रवाही आहार क्रम नं० १
दूसरा दिन : ,, ,, ,, नं० ३

तीसरा दिन : शुद्धि आहार क्रम नं० १
चौथा दिन : ,, ,, ,, नं० २
पाँचवाँ दिन : अल्पाहार ,, नं० १
छटा दिन : ,, ,, नं० २
सातवाँ दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
आठवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

कुल दिन	पूर्व तैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१०	१ दिन	३ दिन	६ दिन

चार दिनका उपवास

पूर्व तैयारी : चार दिनका उपवास करनेकी दृष्टिसे पूर्व तैयारीके लिए दो दिन चाहिए।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : शुद्धि आहार क्रम नं० १ या क्रम नं० २

उपवासके बाद :

पहला दिन : प्रवाही आहार क्रम नं० १
दूसरा दिन : ,, ,, ,, नं० २
तीसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १
चौथा दिन : ,, ,, ,, नं० २
पाँचवाँ दिन : अल्पाहार ,, नं० १
छटा दिन : ,, ,, नं० २
सातवाँ दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
आठवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

कुल दिन	पूर्व तैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१२	२ दिन	४ दिन	६ दिन

पाँच दिनका उपवास

पूर्व तैयारी : पूर्व तैयारीके लिए दो दिन आवश्यक हैं।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २

दूसरा दिन : शुद्धि आहार क्रम नं० १ या क्रम नं० २

उपवासके बाद :

पहला दिन :	रसाहार	क्रम नं०	२
दूसरा दिन :	प्रवाही आहार	,, नं०	२
तीसरा दिन :	,, ,,	,, नं०	३
चौथा दिन :	शुद्धि आहार	,, नं०	१
पाँचवाँ दिन :	,, ,,	,, नं०	२
छठा दिन :	अल्पाहार	,, नं०	१
सातवाँ दिन :	,,	,, नं०	२
आठवाँ दिन :	पूर्ण आहार	,, नं०	१
नौवाँ दिन :	,, ,,	,, नं०	२

कुल दिन	पूर्व तैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१४	२ दिन	५ दिन	७ दिन

छह दिनका उपवास

पूर्व तैयारी : पूर्व तैयारीके लिए दो दिन आवश्यक हैं।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २

दूसरा दिन : शुद्धि आहार क्रम नं० १ या क्रम नं० २

उपवासके बाद :

पहला दिन :	रसाहार	क्रम नं०	२
दूसरा दिन :	प्रवाही आहार	,, नं०	२
तीसरा दिन :	,, ,,	,, नं०	३
चौथा दिन :	शुद्धि आहार	,, नं०	१
पाँचवाँ दिन :	,, ,,	,, नं०	२
छठा दिन :	अल्पाहार	,, नं०	१
सातवाँ दिन :	,,	,, नं०	२
आठवाँ दिन :	पूर्ण आहार	,, नं०	१
नौवाँ दिन :	,, ,,	,, नं०	२

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१५	२ दिन	६ दिन	७ दिन

सात दिनका उपवास

पूर्वतैयारी : सात दिनके उपवासके लिए दो दिनकी पूर्वतैयारीसे काम चलेगा। लेकिन तीन दिन देनेसे अधिक लाभ एवं आसानी होगी।

दो दिनकी पूर्वतैयारी :

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : प्रवाही आहार ,, नं० २

तीन दिनकी पूर्वतैयारी :

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० २
तीसरा दिन : प्रवाही आहार ,, नं० २

उपवासके बाद :

पहला दिन : रसाहार क्रम नं० १
दूसरा दिन : ,, ,, नं० २
तीसरा दिन : प्रवाही आहार ,, नं० १
चौथा दिन : ,, ,, ,, नं० २
पाँचवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० ३
छठा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १
सातवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २
आठवाँ दिन : अल्पाहार ,, नं० १
नौवाँ दिन : ,, ,, नं० २
दसवाँ दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
ग्यारहवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१८ या १९	२ या ३ दिन	७ दिन	९ दिन

आराम

आराम शरीरके लिए अत्यन्त आवश्यक है। निद्रासे अधिकसे अधिक आराम मिलता है। रोगीकी अवस्था देखकर आरामका ढंग निश्चित करना चाहिए। संतुलित आहार तथा व्यायामके साथ उचित आराम न मिलनेपर शारीरिक शक्ति क्षीण होने लगती है। पाचन-क्रियासे श्रमित पाचन-संस्थान, श्रमके द्वारा थकी हुई मांसपेशियों एवं स्नायविक थकानको दूर करनेके लिए तथा खर्च की हुई शक्तिका पुनः संचय करनेके लिए आरामकी अत्यन्त आवश्यकता है। आराममें भी संयम न रखनेसे शरीरमें सुस्ती तथा आलस्यकी वृद्धि होती है।

१. उपवास तथा आरामका सम्बन्ध

प्रत्यक्ष उपवासके दिनोंमें प्रायः कमजोरी नहीं आती। पूर्वसंचित शक्तिके कारण ऐसा होता है। उपवासकी थकान साधारणतः उपवास तोड़नेके बाद आती है। इसलिए उपवास तोड़नेके समय शक्ति महसूस होनेपर भी आराम करना चाहिए। यह नियम छोटे उपवासके लिए विशेष रूपसे लागू होता है।

उपवास-कालमें आराम-विधि

क्षीण तथा दुर्बल रोगीको आराममें निम्न पद्धति अपनानी चाहिए :

१. अति क्षीण या दुर्बल अवस्थामें मरीजको खाने-पीने या शौचादिके लिए भी उठने नहीं देना चाहिए। दूसरे व्यक्तिकी मददसे उपर्युक्त क्रियाएँ करनी चाहिए।

अगर रोगीको सौम्य स्पंज (गीले कपड़ेसे शरीर पोंछना) करनेसे थकान आती हो, तो स्पंज नहीं देना चाहिए। उपचारके प्रतिक्रिया-स्वरूप स्फूर्ति आती हो, तो ही उपचार देना चाहिए, अन्यथा उपचार बन्द रखना चाहिए।

२. आम तौरपर शुद्धिकी अवस्थामें रोगीमें उत्साह निर्माण होता है। वह उत्साह शक्तिजन्य नहीं, बल्कि शुद्धिजन्य होता है। ऐसे समय रोगीकी स्फूर्तिको संयत रखकर उसको आराम करनेके लिए समझाना चाहिए, ताकि रोगीकी सम्पूर्ण शक्ति शरीरको शुद्ध करनेमें लगे।

२. सम्पूर्ण आराम

(१) मौन

वाणी द्वारा काफी शक्ति खर्च होती है। इसका अनुभव एक या आधा दिन मौन रहकर देखा जा सकता है। रुग्ण या कमजोर फेफड़ोंको मौनसे काफी आराम मिलता है। लम्बे उपवास या क्षयकी बीमारीमें मौनका महत्त्व और भी बढ़ जाता है। लम्बे उपवासमें शरीरकी कमजोरी काफी बढ़ जाती है। उस समय थोड़ा बोलनेसे फेफड़े बहुत थक जाते हैं एवं कभी-कभी छातीमें दर्द होने लगता है। मौन रखनेसे यह तकलीफ तुरन्त दूर हो जाती है। इसलिए लम्बे उपवासोंमें जहाँतक हो इशारेसे ही काम चलाना चाहिए।

(२) शांति

उपवास-कालमें रोगीके आसपासका वातावरण अत्यन्त शांत होना चाहिए। उस समय रोगीको अत्यन्त शान्तिकी आवश्यकता होती है। उपवासमें ज्ञानेन्द्रियाँ तेज हो जाती हैं। यहाँतक कि घड़ीकी टिक्-टिक् आवाज भी शांति भंग करती है।

(३) आँखें बन्द करके आराम लेना

आँखोंसे देखते रहनेसे रोगीकी काफी शक्ति खर्च होती है। देखी हुई वस्तुके बारेमें रोगीके मनमें अनावश्यक विचार उठते हैं और उसकी शक्ति कम करते हैं।

आँखें बन्द करके मनको शान्त रखकर आराम करनेसे काफी शक्ति संचित होती है। आँखें बन्द करके आराम करना थकान दूर करनेका सर्वश्रेष्ठ एवं सरल उपाय है।

(४) लेटना

नींद न आनेकी अवस्थामें भी आँखें बन्द करके निश्चेष्ट होकर शवासनसे लेटना उपवास-कालमें पूर्ण आराम करनेका अच्छा तरीका है।

(५) नींद

उपवास-कालमें नींद बहुत बड़ी खुराक है। परेशानी, बेचैनी, घबराहट आदि दूर करनेके लिए नींद सबसे उत्तम उपाय है। जाग्रत अवस्थामें खर्च की गयी शक्तिकी पूर्ति तथा नयी शक्तिका संचय नींदके द्वारा होता है। उपवास-काल आसानीसे व्यतीत करने तथा उसकी अवधि बढ़ानेमें नींद सबसे अधिक मदद करती है। आराम या नींद ठीक न मिलनेपर शारीरिक तथा मानसिक वेदना शुरू होनेकी संभावना रहती है।

(६) उपवासके बाद आरामका महत्त्व

उपवास-कालमें रोगीके लिए निश्चेष्ट पड़े रहना प्रायः आसान है। रसाहार शुरू होनेपर रोगीको अत्यन्त स्फूर्तिका अनुभव होने लगता है। उस वक्त आराम लेना भारी पड़ता है।

उपवासके अन्तिम कालमें शरीरकी शक्ति काफी कम हो जाती है। उपवास तोड़नेके बाद समस्त शक्तिका उपयोग पाचन-क्रियामें लगाना चाहिए। बोलने, देखने, घूमने आदिमें आवश्यकतासे अधिक शक्ति खर्च होनेपर भूख कम हो जाती है। ऐसे मौकेपर कमजोर रोगीको आँखें बन्द करके पड़े रहना चाहिए।

उपवास तोड़नेके तुरन्त बाद रसाहारपर कुछ दिनतक रोगीकी कमजोरी बढ़ती हुई दिखाई देती है, कुछ वजन भी गिरता है। इसका कारण यह है कि शुरूमें रसाहारकी मात्रा कम होनेसे वह पोषणकी दृष्टिसे नगण्य है अर्थात् उपवासकी-सी ही स्थिति रहती है।

रसाहार

पानीपर उपवास करनेसे पाचन-क्रियामें लगनेवाली पूरी शक्ति शरीर-शुद्धिमें जुट जाती है। रसाहारका हेतु है, पाचन-संस्थानको यथासम्भव अति अल्प श्रम देकर उसकी अधिकांश शक्ति शरीर-शुद्धिमें लगाना। इसलिए रसाहारमें फल-रस कमसे कम लेनेका प्रयत्न करना चाहिए, न कि अधिकसे अधिक। रस उतना ही लिया जाय, जितनेसे शरीरमें अशक्ति न आने पाये और शरीर-शुद्धिका कार्य चालू रहे एवं दैनिक कामकाजमें कोई खास तकलीफ न हो।

बुखार या अशक्तावस्थामें रसाहारकी अपेक्षा पूर्ण उपवास ही आसान होता है। रसाहारसे भूख प्रदीत होनेपर भूखको काबूमें रखना मुश्किल होता है।

जिनको भूखकी अनुभूति कम या बिलकुल नहीं होती, वे रसाहारपर लम्बे समयतक आसानीसे रह सकते हैं। मन्दाग्नि, बदहजमी, पेचिश, शरीरमें भारी-पन, संधिवात, सिरदर्द आदि बीमारियोंके लिए रसाहार उपयुक्त है।

रसीले फलोंको चूसकर ही रसग्रहण स्वास्थ्य तथा पाचनकी दृष्टिसे उत्तम है। चूसनेसे रसका सम्पर्क वायुसे बिलकुल नहीं होता, वह ताजे तथा स्वाभाविक हालतमें मुँहमें प्रवेश करता है। चूसनेसे रस लारमें अच्छी तरह मिलकर सुपाच्य हो जाता है और पेटमें वायु उत्पन्न नहीं करता।

सन्तरा चूसनेमें भी जिसे थकान महसूस होती है, उस अशक्त रोगीको रस देना चाहिए। रस धीरे-धीरे, कम प्रमाणमें व लार मिलाकर पीनेसे वायु कम या बिलकुल नहीं होती।

रसाहारमें नारियलका पानी या ताजा नीराका प्रयोग रसके समप्रमाणमें किया जा सकता है।

सन्तरा, मोसम्बी, टमाटर, नारियल-पानी या नीराके अभावमें साग-भाजीके सूपका प्रयोग रसके सम-प्रमाणमें करनेसे भी रसाहारका लाभ मिल जाता है। जहाँ उपर्युक्त वस्तुएँ न मिलती हों, वहाँ लाचारी अवस्थामें ही मूँगके पानी या

बिना मक्खनकी पतली छाछका प्रयोग फल-रस या साग-भाजीके सूपके अर्ध-प्रमाणमें करना चाहिए।

साधारण स्वास्थ्यवाले व्यक्ति परिस्थिति तथा आवश्यकतानुसार रसाहार क्रम नं० १ या २ अथवा प्रवाही आहार क्रम नं० १ या २ पर एक दिनसे लेकर सात दिनतक रह सकते हैं। विशेष भूख तथा कमजोरी लगनेपर प्रति खुराक १०० से १५० ग्राम या २०० ग्राम रस, छाछ या सूपकी वृद्धि की जा सकती है। एक खुराकमें ४०० ग्रामसे अधिक रस, छाछ या सूप लेना उचित नहीं है। प्रतिदिन चार खुराक पर्याप्त है।

रसाहारके दिनोंमें जहाँतक हो सके, कठिन या थका देनेवाले श्रमसे बचना चाहिए।

१. रसाहारके बाद आहारपर आनेका क्रम*

एक दिनके रसाहारके बाद

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
तीसरा दिन : ,, ,, ,, नं० २

दो दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी : अल्पाहार क्रम नं० २

रसाहारके बाद :

पहला दिन : प्रवाही आहार क्रम नं० ३
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १
तीसरा दिन : ,, ,, ,, नं० २
चौथा दिन : अल्पाहार ,, नं० १
पाँचवाँ दिन : ,, ,, नं० २
छठा दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
सातवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

---

* रसाहारके बाद आहारपर आनेके क्रमके बारेमें 'उपवास' नामक पुस्तकमें विस्तारसे लिखा गया है।

तीन दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी : रसाहार शुरू करनेके पूर्व एक दिन शुद्धि आहार क्रम नं० १ पर रहना चाहिए।

रसाहारके बाद :

पहला दिन : प्रवाही आहार क्रम नं० ३
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १
तीसरा दिन : ,, ,, ,, नं० २
चौथा दिन : अल्पाहार ,, नं० १
पाँचवाँ दिन : ,, ,, नं० २
छठा दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
सातवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

चार दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी : चार दिनका रसाहार करनेकी दृष्टिसे पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी जरूरत है।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १

रसाहारके बाद :

पहला दिन : प्रवाही आहार क्रम नं० ३
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १
तीसरा दिन : ,, ,, ,, नं० २
चौथा दिन : अल्पाहार ,, नं० १
पाँचवाँ दिन : ,, ,, नं० २
छठा दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
सातवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

पाँच दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी : पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यकता होगी।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० १

रसाहारके बाद :

पहला	दिन : प्रवाही आहार	क्रम	नं०	३
दूसरा	दिन : शुद्धि आहार	,,	नं०	१
तीसरा	दिन : ,, ,,	,,	नं०	२
चौथा	दिन : अल्पाहार	,,	नं०	१
पाँचवाँ	दिन : ,,	,,	नं०	२
छठा	दिन : पूर्ण आहार	,,	नं०	१
सातवाँ	दिन : ,, ,,	,,	नं०	२

छह दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी :

पहला	दिन : अल्पाहार	क्रम	नं०	२
दूसरा	दिन : शुद्धि आहार	,,	नं०	२

रसाहारके बाद :

पहला	दिन : प्रवाही आहार	क्रम	नं०	३
दूसरा	दिन : शुद्धि आहार	,,	नं०	१
तीसरा	दिन : ,, ,,	,,	नं०	२
चौथा	दिन : अल्पाहार	,,	नं०	१
पाँचवाँ	दिन : ,,	,,	नं०	२
छठा	दिन : पूर्ण आहार	,,	नं०	१
सातवाँ	दिन : ,, ,,	,,	नं०	२

सात दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी :

पहला	दिन : अल्पाहार	क्रम	नं०	२
दूसरा	दिन : शुद्धि आहार	,,	नं०	१

रसाहारके बाद :

पहला	दिन : प्रवाही आहार	क्रम	नं०	३
दूसरा	दिन : शुद्धि आहार	,,	नं०	१

तीसरा दिन : शुद्धि आहार क्रम नं० २
चौथा दिन : अल्पाहार ,, नं० १
पाँचवाँ दिन : ,, ,, नं० २
छठा दिन : पूर्ण आहार ,, नं० १
सातवाँ दिन : ,, ,, ,, नं० २

सात दिनसे अधिक रसाहार :

सात दिनसे अधिक रसाहारपर रहनेकी आवश्यकता होनेपर रसाहार-क्रममें (रसके समप्रमाणमें दिनमें दो वार सुबह-शाम) साग-भाजीका सूप भी होना चाहिए, जिससे शरीरमें क्षार तत्त्वोंकी पूर्ति ठीक प्रमाणमें होती रहे।

लेकिन जैसा कि सात दिनसे अधिक समयका उपवास किसी विशेषज्ञकी देखरेखमें होना चाहिए, उसी प्रकार सात दिनकी अपेक्षा अधिक लंबा रसाहार भी विशेषज्ञकी सूचनाके अनुसार होना चाहिए।

२. प्रवाही आहार

साधारण व्यक्तिके लिए लंबे समयतक रसाहारपर रहना मुश्किल तथा शायद खर्चीला भी हो सकता है। कभी-कभी रसाहारमें तीव्र भूखके कारण तृप्ति नहीं हो पाती। ऐसे अवसरपर प्रवाही आहारका आधार लेना उचित होगा।

अल्पश्रम या विल्कुल श्रम न करनेवाले व्यक्तियोंके लिए प्रवाही आहारपर रहना आसान होगा। उसमें तृप्तिके साथ साथ शुद्धिका भी लाभ मिलेगा।

मन्दाग्नि, कब्ज, रक्तचाप, पेशावकी रुकावट आदि रोगोंमें प्रवाही आहार लाभदायक है।

प्रवाही आहारपर एक, दो या तीन सप्ताहतक आसानीसे रहा जा सकता है। आहारक्रममें वताये गये प्रवाही आहार-क्रमकी मात्रामें आवश्यकतानुसार वृद्धि या कमी की जा सकती है। प्रवाही आहार नियत प्रमाणमें थोड़ी भूख रखकर लेनेसे ही लाभ होता है। विना भूख अधिक मात्रामें लेनेसे लाभ होनेकी संभावना नहीं रहती।

प्रवाही आहारके वाद पूर्वसूचित आहारक्रमके अनुसार क्रमशः शुद्धि आहार तथा अल्पाहार लेनेके वाद पूर्ण आहार-क्रमपर आना उचित होगा।

प्रवाही आहार-क्रममें अशक्ति आनेकी संभावना कम या बिलकुल नहीं रहती ।

३. शुद्धि-आहार

तंग आर्थिक स्थितिके कारण जीर्ण रोगीकी अवस्थामें समाजके अधिकांश व्यक्तियोंको अपना दैनिक कार्य करना पड़ता है ।

जीर्ण रोगोंमें पूर्ण शुद्धिके लिए लंबे समयतक उपवास या रसाहारकी आवश्यकता रहती है । लंबे उपवास या रसाहारके लिए चिकित्सालयमें रहनेकी जरूरत है । लेकिन समय तथा अर्थाभावकी हालतमें घरपर ही शुद्धि-आहार (क्रम नं० २) पर रहकर अपना रोजगार करते हुए (भले ही लंबे समयमें क्यों न हो) शरीर-शुद्धिका कार्य हो सकता है । शुद्धि-आहारमें कच्ची साग-भाजियोंका प्रयोग करना नितान्त आवश्यक है । इस आहारसे साधारण शरीर-शक्ति बनी रह सकती है ।

इस दृष्टिसे शुद्धि-आहारका विशेष महत्त्व है । ३-४-६ महीने या विशेष अवस्थामें एक सालतक उपर्युक्त आहार-क्रमपर रहकर नीरोग अवस्था प्राप्त की जा सकती है ।

शुद्धि-आहारमें अन्नके सिवा फल (केला छोड़कर), साग, भाजी (सूरन, आलू, कंद छोड़कर), दूध-दही सब आ जाता है । इसलिए शुद्धि आहारके बाद पूर्ण आहारपर आना आसान है ।

पूर्वसूचित आहार-क्रमके अनुसार शुद्धि-आहारके बाद अल्पाहार तथा बादमें क्रमशः पूर्ण आहारपर आना चाहिए ।

१. आहार-क्रम नं० १

रसाहार-क्रम नं० १

६ वजे : नीवू १, अमृत १५ ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम
९ वजे : संतरा या मोसंबी-रस ५० ग्राम + पानी १५० ग्राम

या

	नीवू १,	अमृत १५ ग्राम,	पानी २००-३०० ग्राम
१२ वजे :	,,	,,	,,
३ वजे :	,,	,,	,,
९ वजे :	,,	,,	,,

आहार-क्रम नं० २

रसाहार-क्रम नं० २

६ वजे : नीवू १, अमृत ३० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम
९ वजे : संतरा या मोसंबी-रस १०० ग्राम + पानी १५० ग्राम

या

	नीवू १,	अमृत ३० ग्राम,	पानी २००-३०० ग्राम
१२ वजे :	,,	,,	,,
३ वजे :	,,	,,	,,
७ वजे :	,,	,,	,,

आहार-क्रम नं० ३

प्रवाही या तरल आहार-क्रम नं० १

६ वजे : नीवू १, अमृत २०-३० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम

९ बजे : संतरा या मोसंबी-रस १५० ग्राम + पानी १५० ग्राम

या

मलाई या मक्खन निकाला हुआ दही ५० ग्राम या मट्ठा १०० ग्राम + पानी १५० ग्राम [संतरा या मोसम्बीके अभावमें ।]

या

टमाटरका सूप १०० ग्राम + पानी १०० ग्राम

या

ताजे टमाटरका कच्चा रस ५० ग्राम + पानी १५० ग्राम

१२ बजे : ,, ,, ,,

३ बजे : ,, ,, ,,

६ बजे : ,, ,, ,,

८ बजे : भूख होनेपर नीबू १, अमृत २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम ।

आहार-क्रम नं० ४

प्रवाही आहार-क्रम नं० २

६ बजे : नीबू १, अमृत २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम

९ बजे : संतरा या मोसंबीका रस २०० ग्राम + पानी १०० ग्राम
या टमाटरका सूप २०० ग्राम + पानी १०० ग्राम
या ताजे टमाटरका कच्चा रस १०० ग्राम
+ पानी २०० ग्राम ।

(मोसम्बी या सन्तरेके अभावमें)

मलाई या मक्खन निकाला हुआ दही १०० ग्राम
+ पानी २०० ग्राम या मक्खन निकाली छाछ २०० ग्राम
+ पानी १०० ग्राम ।

१२ बजे : पीछे लिखे अनुसार

३ बजे : ,, ,,

६ बजे : ,, ,,

८ बजे : भूख होनेपर नीबू १, अमृत २० ग्राम, पानी २०० ग्राम ।

आहार-क्रम नं० ५

प्रवाही आहार-क्रम नं० ३

६ बजे : नीबू १, अमृत २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम
९ बजे : छाछ २०० ग्राम
या काफी (दूध १०० ग्राम, काफीका पानी १०० ग्राम)
या काढ़ा (दूध १०० ग्राम, काढ़ेका पानी १०० ग्राम)
१२ बजे : छाछ २०० ग्राम, २ सन्तरा चूसकर
३ बजे : काफी या काढ़ा ९ बजेकी तरह
५ बजे : सूप २०० ग्राम (साग तथा पत्ता भाजीका)
७ बजे : दही १०० ग्राम (बिना मलाईका) + पानी १०० ग्राम या काफी या काढ़ा सुबह ९ बजेकी तरह + २ सन्तरा चूसकर

आहार-क्रम नं० ६

शुद्धि-आहार-क्रम नं० १

६ बजे : नीबू १, अमृत २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम
९ बजे : दूध २०० ग्राम या (दही २०० ग्राम + पानी १०० ग्राम) या मक्खन निकाली छाछ ३०० ग्राम या (दूध २०० ग्राम + काफी या काढ़ेका पानी १०० ग्राम) + गुड़ ३० ग्राम
१२ बजे : छाछ ३०० ग्राम या दही २०० ग्राम + टमाटर तथा कच्ची साग-भाजी १००-१५० ग्राम या उबली साग-भाजी १०० या १५० ग्राम
३ बजे : मोसंबी ३ या संतरा ३ चूसकर या छाछ २०० ग्राम या (दूध १०० ग्राम, काफी या काढ़ा १०० ग्राम)
५ बजे : सूप २००-३०० ग्राम (साग तथा पत्ताभाजीका)
७ बजे : (दही २०० ग्राम + पानी १०० ग्राम) या छाछ ३०० ग्राम या दूध २०० ग्राम या (काढ़ा या काफी १०० ग्राम + दूध २०० ग्राम) + गुड़ ३० ग्राम

या

कच्ची सागभाजी तथा टमाटर १०० या १५० ग्राम या उबली सागभाजी १०० या १५० ग्राम या फल (मुलायम हल्के जैसे पपीता, चीकू, आम आदि) २००-२५० ग्राम

आहार-क्रम नं० ७

शुद्धि-आहार-क्रम नं० २

६ बजे : नीबू १, अमृत २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम

९ बजे : दूध २०० ग्राम या दही २०० ग्राम या छाछ ३०० ग्राम + सूखा मेवा १०-१५ ग्राम

१२ बजे : दही २००-३०० ग्राम या छाछ ३००-४०० ग्राम, उबली सागभाजी १५०-२०० ग्राम, टमाटर ५०-१०० ग्राम, चटनी १० ग्राम, कचूम्बर २० ग्राम

३ बजे : सन्तरा या मोसम्बी ३ चूसकर या (१०० ग्राम काफी या काढ़ा + दूध १०० ग्राम)

६ बजे : (दही २००-३०० ग्राम या दूध २००-३०० ग्राम या छाछ ३००-४०० ग्राम) + सूखा मेवा ५० ग्राम + (फल ३००-४०० ग्राम या सागभाजी २०० ग्राम) + कचूम्बर २० ग्राम + चटनी १० ग्राम

सूचना : १. सूखे मेवोंमें तैलीय मेवे—बादाम, काजू, अखरोट शामिल नहीं करना चाहिए। किशमिश, काली द्राक्ष, खजूर, अंजीर, जर्दालू आदि लेना चाहिए।

२. दूध तथा उबली साग-भाजी साथमें नहीं लेना चाहिए। दूधके साथ फल तथा सूखे मेवोंका संयोग उचित है। उबली सागभाजीका मेल दहीके साथ किया जा सकता है।

आहार-क्रम नं० ८

अल्पाहार-क्रम नं० १

६ बजे : नीबू १, शहद २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम

९ बजे : दूध या दही २०० ग्राम या छाछ ३००-४०० ग्राम + सूखा मेवा ३० ग्राम

या

दूध २०० ग्राम + काफी या काढ़ा १०० ग्राम + गुड़ ३० ग्राम

१२ बजे : खिचड़ी या चावल या रोटी २०-३० ग्राम + भाजी २०० ग्राम + चटनी १० ग्राम + खोपरा १० ग्राम + कचूम्बर तथा कच्ची साग-भाजी ५०-१०० ग्राम + मक्खन १० ग्राम

३ बजे : सन्तरा या मोसम्बी ३ चूसकर या (काफी या काढ़ा १०० ग्राम + दूध १०० ग्राम)

६ बजे : दही या दूध २०० ग्राम या छाछ ३०० ग्राम, फल २००-३०० ग्राम, या साग-भाजी २०० ग्राम, कचूम्बर २० ग्राम, चटनी १० ग्राम कच्ची साग-भाजी तथा टमाटर १०० ग्राम

आहार-क्रम नं० ९

अल्पाहार-क्रम नं० २

६ बजे : नीबू १, पानी २००-३०० ग्राम

९ बजे : दूध या दही २०० ग्राम या छाछ ३००-४०० ग्राम, खजूर या सूखा मेवा ३० ग्राम

या

दूध २०० ग्राम + काफी या काढ़ा १०० ग्राम + खजूर या सूखा मेवा ३० ग्राम

१२ बजे : अनाज ४०-५० ग्राम, उबली साग-भाजी २०० ग्राम, कचूम्बर तथा कच्ची साग-भाजी ५०-१०० ग्राम, खोपरा १० ग्राम, चटनी १० ग्राम, मक्खन २० ग्राम

३ बजे : सन्तरा या मोसम्बी २ चूसकर

या

नीबू १, गुड़ या शहद २० ग्राम, पानी २००-३०० ग्राम

या

काफी या काढ़ा १०० ग्राम + दूध १०० ग्राम

६ वजे : दही या दूध ३०० ग्राम या छाछ ३००-४०० ग्राम, सूखा मेवा या खजूर ५०-७० ग्राम, कच्ची साग-भाजी तथा टमाटर २०० ग्राम या फल या साग-भाजी २००-३०० ग्राम, चटनी १० ग्राम, कचूम्बर २० ग्राम

आहार-क्रम नं० १०

पूर्ण आहार-क्रम नं० १

प्रातःकाल ५-६ वजे : उषःपान, पानी ३००-४०० ग्राम

नाश्ता ७-८ वजे : छाछ ३००-४०० ग्राम या दूध या दही २५० ग्राम + खजूर या अन्य सूखे मेवे (किशमिश, काली द्राक्ष, अंजीर, जर्दालू) ५०-७० ग्राम ।

दोपहरका भोजन ११-१२ वजे : अनाज ५०-१०० ग्राम, पकी साग-भाजी २०० ग्राम, कचूम्बर तथा कच्ची साग-भाजी ५०-१०० ग्राम, खोपरा १०-२० ग्राम, मक्खन २० ग्राम, चटनी १० ग्राम ।

तीसरे पहर ३-४ वजे : प्यासके अनुसार पानी पीना या नीबू १ + पानी या नीबू १, शहद या गुड़ २० ग्राम, पानी ३०० ग्राम या सन्तरा या मोसम्बी २

शाम या रातका भोजन ६-७ वजे : केला २-४, पपीता ३००-३५० ग्राम या अमरूद या अन्य फल २०० ग्राम, खोपरा १०-२० ग्राम, कचूम्बर ५० ग्राम, दूध २५०-३७५ ग्राम

आहार-क्रम नं० ११

पूर्ण आहार-क्रम नं० २

प्रातःकाल ५-६ वजे : उषःपान, ३००-४०० ग्राम पानी

नाश्ता ७-८ वजे : छाछ ३००-४०० ग्राम या दूध या दही २०० ग्राम + खजूर ५०-१०० ग्राम

दोपहरका भोजन ११-१२ बजे : अनाज १००-२०० ग्राम, पकी साग-भाजी २००-३०० ग्राम, कचूम्बर तथा कच्ची साग-भाजी ५०-१०० ग्राम, तेल २० ग्राम, दाल २०-४० ग्राम, चटनी २० ग्राम

तीसरे पहर ३-४ बजे : प्यासके अनुसार पानी पीना

शाम या रातका भोजन ७-८ बजे : उबला हुआ शकरकन्द या आलू या सूरन १००-२०० ग्राम या अनाज ५०-१०० ग्राम, पकी साग-भाजी २००-३०० ग्राम, कचूम्बर तथा कच्ची साग-भाजी ५०-१०० ग्राम, तेल २० ग्राम, दाल १०-३० ग्राम या दही १५० ग्राम या छाछ ३०० ग्राम, चटनी २० ग्राम

२. पूर्ण आहार-क्रमसम्बन्धी सूचनाएँ

जिनको जल्दी ही भोजन करके दफ्तर जाना पड़ता है, वे उपर्युक्त आहार-क्रममें इस प्रकार फर्क करें :

१. दोपहरका मुख्य भोजन शामको तथा शामका हलका भोजन दोपहरको करें, जिससे शरीर दोपहरको हल्का रहे एवं शामके भोजनके बाद कुछ आराम मिले।

२. सुबहका नाश्ता भूख होनेपर आफिसके समयमें दोसे चार बजेके दरमियान करें। मामूली भूख होनेपर सिर्फ नीबू, शहद, पानी या सन्तरा या मोसम्बी लेना उचित होगा।

३. साग-भाजीमें पत्ता-भाजीका प्रमाण कमसे कम आधा होना चाहिए। आलू, सूरन, रतालू भाजीकी जगह नहीं, बल्कि रोटीकी जगह उबालकर खाना चाहिए।

४. उपर्युक्त आहार-क्रममें वस्तुओंका प्रमाण अनुमानसे लिखा है। भूख, अनुभव तथा संयमको सामने रखकर प्रमाण तथा वस्तुओंमें फर्क करना चाहिए। विशेषकर अन्नकी मात्राके बारेमें अधिकसे अधिक सावधान रहनेकी जरूरत है।

३. आहार-क्रमसम्बन्धी सूचनाएँ

१. आहार-क्रमका प्रमाण, विविधता तथा दो आहारोंके बीचका समय सबको एक तरह अनुकूल नहीं आता। इसके बारेमें पाठकको कभी-कभी खुद ही निर्णय लेनेका मौका आयेगा।

उपवास-कालके लिए जो आहार-क्रम बनाये गये हैं, उसके प्रमाणमें शक्यतः फर्क न किया जाय। अगर किसीको कोई खुराक भारी पड़ती हो, तो उसमें फौरन् कमी कर देनी चाहिए। लेकिन खुराक कम पड़नेपर उसके प्रमाणमें वृद्धि नहीं करनी चाहिए। यह सुरक्षित नियम है।

काम-काजको ध्यानमें रखकर आहार-क्रमके समयमें परिवर्तन किया जा सकता है। लेकिन दो आहारके बीचका समय (अन्तर) कायम रखना आवश्यक है।

२. जिनको पेटमें वायु होनेकी शिकायत रहती है, वे रसाहारमें मोसंबी या संतरेका रस न पीकर उसको चूस लें। चूसते समय रसके साथ लार मिल जाती है। इसलिए वह सुपाच्य बनकर वायु पैदा नहीं करता।

३. सूखा मेवा या खजूरके अभावमें दूध, दही या छाछके साथ गुड़ या अमृत मिला सकते हैं। २०० ग्राम दही, दूध या छाछमें २० ग्राम गुड़ मिलाना चाहिए। काफी या काढ़ा तथा दूधके २०० ग्राम मिश्रणमें २० ग्रामके हिसाबसे गुड़ मिलाना गृहीत माना गया है।

४. पूर्ण आहार-क्रममें दालका जिक्र है। मध्यम श्रेणीके लोगोंको, जिन्हें शरीर-श्रम कम करना होता है, उन्हें सिर्फ मूँगकी दाल ही (छिलकेवाली) खानी चाहिए। अरहर (तुवर), चना, मसूर आदि दालें (छिलकेवाली) कठिन श्रम करनेवाले मजदूरोंके लिए उपयुक्त हैं।

५. आहार-क्रममें अमृतके स्थानपर शहद उतने ही प्रमाणमें लिया जा सकता है। अमृतकी अपेक्षा शहद ज्यादा सुपाच्य है।

६. रसाहार या उपवास करनेके बाद आहारपर लानेके लिए अधिक सावधानी रखी गयी है। विशेषकर ५, ६ व ७ दिनोंके उपवासमें।

आहिस्ते-आहिस्ते कम प्रमाणमें आहारमें वृद्धि करना लाभप्रद है। चिकित्सकके अभावमें घरपर प्रयोग करनेवालोंके सामने कोई समस्या खड़ी न हो जाय, इसका बराबर ध्यान रखा गया है।

अनुभवी चिकित्सक रसाहार या उपवासके बाद उपवास करनेवाले व्यक्तिको इसमें बताये गये समयकी अपेक्षा कुछ (एक या दो दिन) जल्दी खुराकपर ला सकता है। लेकिन नये श्रद्धालु व्यक्तिको ऐसा प्रयोग नहीं करना चाहिए।

१. पोषक तत्त्वोंकी उपेक्षा

आजकल समाजमें आहार तैयार करनेकी विधिमें काफी विकृति आ गयी है। उच्च-वर्ग या उच्च मध्यम-वर्गके घरोंकी स्त्रियाँ अपना अधिकांश समय तरह-तरहके 'स्वादिष्ट' तथा गरिष्ठ अन्न-पक्वान्न बनानेमें व्यतीत करती हैं, जिससे उनके पोषक तत्त्व कम हो जाते हैं। अक्सर 'स्वाद' पैदा करनेके लिए घी, तेल आदि जलाया भी जाता है।

जन-समुदायका ध्यान पोषक तत्त्वोंकी ओर प्रायः नहीं जाता, उसमें ज्ञानका अभाव भी एक कारण होता है। लेकिन इस तरफ लोगोंका दुर्लक्ष्य भी है। पोषक तत्त्वोंके लिए प्रायः महँगे फल, मेवे, घी, दूध, दहीकी ओर ध्यान जाता है। यह सही है कि इन वस्तुओंका अभाव सर्वत्र दिखाई देता है, इसलिए प्रतिदिन उपयोगमें आनेवाली सस्ती वस्तुओंमें पोषक तत्त्वोंकी रक्षा करते हुए उनको पकाना या तैयार करना और भी जरूरी हो जाता है।

पानीमें भिगोकर अंकुरित करनेसे चना, मूँग, मूँगफली आदि वस्तुओंके पोषक तत्त्व बढ़ाये जा सकते हैं। साग-भाजी, रोटी आदि उचित ढंगसे बनानेपर उनके पोषक तत्त्व कायम रखे जा सकते हैं या बहुत कम अंशमें कम होते हैं।

आहार तैयार करनेकी विधिमें थोड़ा परिवर्तन करनेसे नित्य प्रयोगमें आनेवाली वस्तुओंसे अधिक पोषण प्राप्त किया जा सकता है। यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए कि सच्ची भूखमें प्राकृतिक स्वादकी ओर झुकाव बढ़ता है।

जिन वस्तुओंकी जानकारी इस प्रकरणमें दी जायगी, उन सभी वस्तुओंका प्रयोग हमारे *चिकित्सालयमें रोगीके चिकित्सा-कालमें परिस्थितिके अनुसार किया जाता है। इस प्रकार तैयार किया हुआ आहार लेनेसे स्वास्थ्य बनाये रखना भी आसान हो जाता है।

---

* निसर्गोपचार आश्रम, उरलीकांचन, पूना (महाराष्ट्र) संचालक—श्री बालकोबा भावे।

रोगी तथा नीरोगी दोनों अवस्थाओंमें इस प्रकारके आहारका समान महत्त्व है।

२. आहार-सम्बन्धी उपयोगी सूचनाएँ

इस प्रकरणमें केवल आहार तैयार करनेके बारेमें विस्तृत जानकारी नहीं देनी है।। संक्षेपमें कुछ उपयोगी नियम बताये जा रहे हैं।

(१) जहाँतक सम्भव हो, आहारको उसकी स्वाभाविक अवस्थामें खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए, जिससे पोषक तत्त्वोंका पूरा लाभ शरीरको मिल सके। मित तथा सन्तुलित आहारमें दीर्घायुका रहस्य निहित है।

शरीरको पुष्ट करनेकी दृष्टिसे अधिक प्रमाणमें पोषक तथा गरिष्ठ वस्तुका सेवन करनेसे पाचन-संस्थानको अधिक श्रम करके भी कम पोषण मिलता है। अधिकांश पोषक तत्त्व बिना पचे ही शौचके मार्गसे बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा पाचन-संस्थान दिन-प्रतिदिन कमजोर बनता जाता है। आसानीसे हजम हो सके, उतनी ही खुराक लेनेसे शरीर स्वस्थ तथा पुष्ट बनता है।

(२) आहार निसर्गतः रुचिकर होना चाहिए, यह बात निर्विवाद है। बासी, रूखा तथा बेस्वाद आहारसे कमजोर रोगीकी तबीयतपर बुरा असर पड़ता है।

स्वाद लानेके लिए पोषक तत्त्वोंको हो सके, तो बिल्कुल नुकसान नहीं पहुँचाना चाहिए, फिर भी अगर नुकसान कमसे कम हो। घी, तेलमें तलकर या भूनकर तथा गरम मसालोंके द्वारा खाद्य पदार्थोंको स्वादिष्ट बनानेकी प्रथा है। इसके खुराकके प्रमाणको संयत रखनेमें प्रायः कठिनाई होती है। मनुष्यका झुकाव अधिक खानेकी ओर रहता है।

सच बात तो यह है कि प्राकृतिक भोजन निसर्गतः अधिक स्वादिष्ट होता है। हम अपनी गलत आदतोंके कारण उसका स्वाद नहीं ले पाते। इसके लिए नयी आदत डालनेकी तथा संयमकी आवश्यकता है।

(३) एक बारके भोजनमें एक ही प्रकारका अन्न खाना चाहिए। जैसे गेहूँ, बाजरा, ज्वार, चावल इनमेंसे कोई भी एक अन्न चुनकर, बदल-बदलकर, खाना चाहिए।

(४) दाल, सब्जी या अन्य किसी पतले पदार्थमें डुबोकर या भिगोकर रोटी नहीं खानी चाहिए। रूखी रोटी अलगसे तबतक चबायें, जबतक वह लारसे पूरी तरह मिलकर गलेके नीचे अपने-आप उतर न जाय।

रोटीको मक्खन, घी, तेल अथवा किसी सूखी वस्तुके साथ खा सकते हैं। रोटीका ग्रास पूरी तरह निगलनेके बाद भाजीका ग्रास भी बीच-बीचमें ले सकते हैं।

(५) एक बारके भोजनमें तीन-चारसे अधिक प्रकारकी वस्तुएँ न रहें।

(६) भोजनके समय पतला (तरल) पदार्थ अधिक प्रमाणमें लेनेसे आमाशयका पाचक रस पतला होकर कमजोर हो जाता है। पतले तथा ठोस पदार्थोंका सेवन अलग-अलग भोजनोंमें करना चाहिए।

(७) भोजनके ठीक पूर्व या पश्चात् कठिन मानसिक या शारीरिक श्रम नहीं करना चाहिए। भोजनके पश्चात् कठिन श्रम करनेसे शरीरकी पूरी शक्ति पाचनके काममें नहीं लग पाती। साधारणतः पूरा भोजन करनेके बाद थोड़ा आराम करना आवश्यक है। थकानके पश्चात् थोड़ा आराम करनेके बाद जब शरीर स्वाभाविक अवस्थामें आ जाय, तभी भोजन करना चाहिए।

(८) अति शोकके मौकेपर भोजन नहीं करना चाहिए अथवा कम करना चाहिए, क्योंकि व्यग्रताकी अवस्थामें पाचक रस उचित प्रमाणमें नहीं छूटते और इसलिए खाया हुआ अन्न ठीक तरहसे हजम नहीं होता।

(९) नियत समयपर बिलकुल भूख न लगनेपर उस वक्तका खाना छोड़ देना चाहिए। समयपर भूख न लगनेका कारण यह है कि जो खुराक पहले ली थी, उसका पाचन पूरी तरह नहीं हो पाया है। उसके पाचनके लिए और अधिक समय चाहिए।

(१०) नियत समयपर भोजनके बाद भी मौके-बेमौके भूख लगनेपर कुछ नहीं खाना चाहिए। पुरानी गलत आदतोंके कारण ऐसी भूखकी प्रेरणा होती है और कुछ खा लेनेपर पेट भारी हो जाता है। ऐसी अनियमित भूखकी तृप्ति थोड़े शुद्ध शीतल जलसे कर लेनी चाहिए। इससे अपरिपक्व भोजनके पचनेमें मदद मिलती है और पच जानेके बाद सच्ची भूख खुलती है। जल शीतल जल

पीनेके बाद भी भूख बनी रहे, तो कुछ हलका पेय पदार्थ लेनेकी आवश्यकता है, ऐसा समझना चाहिए।

(११) रोगी या कमजोर पाचनवाले व्यक्तिको एक ही बारमें अधिक खुराक नहीं लेनी चाहिए। क्योंकि बोझ पड़नेके कारण पाचन-संस्थान कमजोर होने लगता है और खुराक भी देरी तथा कठिनाईसे हजम होती है। उनको अपना दिनभरका भोजन चार या पाँच भागोंमें बाँट लेना चाहिए। दो बार मुख्य भोजन तथा दो या तीन बार हलका नाश्ता। प्रत्येक खुराक लेनेके बाद पेट हलका रहे तथा थोड़ी भूख बनी रहे। दो खुराकोंमें कमसे कम दो घंटे तथा अधिकसे अधिक तीन घंटेका अन्तर रहे। पहले ली हुई खुराक पचकर आमाशय हलका होनेके बाद ही अगली खुराक लेनी चाहिए।

साधारण स्वस्थ व्यक्तिको सुबह एक बार हलका नाश्ता (भूख लगनेपर ही) करना चाहिए तथा दोपहर और शामको मुख्य भोजन। इससे पाचन-संस्थानको खुराक पचानेके लिए पूरा अवसर मिलता है तथा दूसरी खुराकके पूर्व कुछ आराम भी मिल जाता है।

३. मिश्रण (combination)

(१) रोटी या किसी अन्नके साथ खट्टा पदार्थ जैसे नीबूका रस, नीबू या आमका अचार आदि नहीं खाना चाहिए। नीबू, इमली, कोकम आदि वस्तुएँ अलगसे, सुबह या दोपहरको पानीके साथ लेना चाहिए। खट्टी वस्तुएं श्वेत-सारके पाचनमें रुकावट डालती हैं।

(२) दही, छाछ, टमाटर जैसी मामूली खट्टी चीजें भोजनके मध्यमें खानेकी अपेक्षा भोजनके प्रारम्भमें खानी चाहिए।

(३) अनाजके साथ दूध, दही न हो तो पाचनके लिए अच्छा है।

४. खुराक तैयार करनेकी विधि

(१) अमृत या गुड़की राब

बनानेकी विधि : एक किलो गुड़का चूरा बनाकर उसमें २५० ग्राम पानी डालिये। चार-छह घंटेके बाद इसको मन्द आँचपर उबालें और थोड़ा गाढ़ा होनेपर तार छूटनेके पहले ही उतार लें। थोड़ा ठण्डा हो जानेपर इसको गरम-

गरम साफ कपड़ेसे छान लेना चाहिए, जिससे गुड़का सारा कचरा निकल जाय। अब ठण्डा करके एक स्वच्छ बोतल या बरनीमें भर लीजिये।

गुण : यह अमृत पानी, दूध या अन्य किसी भी तरल पदार्थमें आसानीसे घुल जाता है। यह दाँत या मसूड़ोंको गुड़ जैसा नुकसान नहीं पहुँचाता। गुड़ खानेसे जो कचरा पेटमें जाता है, उससे भी बचाव हो जाता है। यह राब आठ या दस दिनसे अधिक नहीं टिकती, उसमें बास आने लगती है। अतः आठ-आठ दिनके बाद बनानेका क्रम रखना ठीक होगा। अगर बास आना शुरू हो, तो उसको तुरन्त आगपर गरम कर लेनेसे सहज ही दूर हो जाती है और ऐसी गरम की हुई राबके इस्तेमालमें कोई हर्ज नहीं है।

(२) नीबूका शरबत

विधि : नीबूका रस २० ग्राम (एक नीबूका), शहद या गुड़ ३० ग्राम, पानी ४०० ग्राम। रोगी-विशेषकी अवस्थानुसार गुड़ या शहदकी जगह २½ ग्राम नमक भी डाला जाता है। प्रातःकाल खाली पेट शरबत पीनेसे अधिक लाभ होता है।

गुण : इस पानीमें नीबू होनेके कारण इससे अन्ननली, आमाशय तथा छोटी और बड़ी आँतकी आंशिक सफाई होती है। दस्त रुक गया हो तो इसके प्रयोगसे शौचकी प्रेरणा हो सकती है। कब्जवाले मरीज इससे लाभ उठा सकते हैं। उपवासमें सादा पानी पीनेसे मरीजका जी मिचलाता हो या अरुचि होती हो, तो नीबू, पानी तथा शहद या गुड़ अच्छा काम देता है।

(३) दूध

चार प्रकारके दूधका उपयोग किया जाता है :

१. कच्चा दूध।

२. सीधी आँचपर एक उफानका गरम किया हुआ दूध।

३. कुकरमें भापसे गरम किया हुआ दूध।

४. मन्द आँचपर गरम किया हुआ दूध।

१. कच्चा दूध : धारोष्ण ही लेना चाहिए। गायके स्वास्थ्य तथा स्वच्छताके बारेमें शंका हो तो दूध गरम करके ही इस्तेमाल करना चाहिए। दुग्ध-कल्पमें

कभी-कभी कच्चे दूधका आंशिक या पूर्ण रूपमें प्रयोग किया जाता है। उसके लिए दूधके बर्तनको गीले कपड़ेसे लपेटकर गीली रेत या ठण्डे पानीकी सतहके ऊपर (रेत या पानीको किंचित् स्पर्श करते हुए) खुली ठण्ढी हवामें रखना चाहिए, जिससे हवा रेत तथा पानीके स्पर्शसे ठण्ढी होकर कपड़ेकी ठण्ढकको अच्छी तरह कायम रख सके। बीच-बीचमें बर्तनके ऊपर लपेटे हुए कपड़ेपर पानी छिड़कते रहना चाहिए, ताकि वह सूखने न पाये।

दूधको ठण्ढा रखनेसे उसका स्वाद बना रहता है और बिगड़नेसे भलीभाँति बचाया जा सकता है।

गुण : धारोष्ण या कच्चा दूध सारक होता है। इसलिए दुग्ध-कल्पमें जिनको पतले दस्त (flushing) नहीं होते, उनको धारोष्ण दूध तथा ऊपर बताये अनुसार ठण्ढे कच्चे दूधका उपयोग करना चाहिए। कच्चे दूधमें अग्निका स्पर्श बिलकुल न होनेके कारण पोषक सत्त्व 'स' (vitamin 'C') सुरक्षित रहता है।

२. सीधी आँचपर एक उफानका गरम किया हुआ दूध : एक उफान आनेके बाद दूधको आँचसे उतार लेना चाहिए और तुरन्त ढँक देना चाहिए।

गुण : दूधके ऊपर जो पतली मलाई जम जाती है, वह बाहरकी हवाके स्पर्शसे दूधको बचाती है। इससे पोषक सत्त्व 'अ' (vitamin 'A') की रक्षा होती है। तुरन्त ढँक देनेसे भी यह लाभ मिल सकता है।

३. कुकरमें भापसे गरम किया हुआ दूध : कुकरका पानी उबलनेके बाद जब भाप पूरी तरह तैयार हो जाती है, तभीसे दूध गरम होनेके समयका हिसाब करना चाहिए। भाप तैयार हुए कुकरमें ४० या ६० मिनटसे अधिक समयतक दूध नहीं रखना चाहिए, अन्यथा वह भी अधिक पककर कुछ कब्ज-कारक बन जाता है।

गुण : कुकरमें गरम किये हुए दूधमें अपेक्षाकृत अधिक पोषक सत्त्व रहते हैं और वह कुछ सारक भी होता है। पोषक सत्त्व 'स', जो बाहरकी आँचपर नष्ट हो जाता है, कुकरमें अधिक अंशमें सुरक्षित रहता है। दुग्ध-कल्पवालोंको कुकरमें गरम किये दूधका प्रयोग करना चाहिए।

४. मन्द आँचपर गरम किया हुआ दूध : मन्द आँचपर अधिक समयतक दूध पकानेसे उसका रंग बादामी हो जाता है और उसपर रोटी जितनी मोटी मलाई जम जाती है।

गुण : ऐसा दूध नहीं पीना चाहिए। यह आसानीसे हजम नहीं होता और कब्ज कर सकता है। इसका पोषक सत्त्व 'स' (vitamin 'C') पूरा-पूरा जल जाता है।

जिस दूधका दही बनाकर मक्खन निकालना हो, उसी दूधको मन्द आँचपर गरम करना चाहिए।

(४) दही

बनानेकी विधि : ऋतु तथा जलवायुको ध्यानमें रखकर साधारण कुनकुने दूधमें जामन डाला जाता है। जामनके लिए छाछ या दहीके कणोंको पतला तोड़कर उपयोग किया जा सकता है। गर्मीके मौसममें दही आसानीसे ३-४ घंटेमें जम जाता है। शीत ऋतुमें ऐसा करनेके लिए दूधकी गरमी तथा जामन-पर विशेष ध्यान देना पड़ता है। जामन डालकर दूधको एक बर्तनसे दूसरे बर्तनमें डालते हुए ३-४ मिनटतक हिलाते रहना चाहिए, ताकि दूधमें जामन अच्छी तरह मिल जाय। जमाये हुए दूधको आवश्यकतानुसार किसी एक या अधिक बर्तनोंमें भरकर गरम जगहमें रख दीजिये। डाले गये जामन तथा गरमी-के अनुसार ४, ८ या १२ घंटेमें दही जम जायगा।

दहीका इस्तेमाल करनेसे पहले एक छोटी मथनीसे मथ देना चाहिए, ताकि उसके सब कण टूट जायँ और वह लस्सी जैसा एकरूप हो जाय। इसको मट्ठा भी कहते हैं।

दूधकी अपेक्षा दही हलका होता है। गर्मीके मौसममें दूधकी अपेक्षा दहीका अधिक उपयोग किया जाता है। पेचिशकी बीमारीमें तथा दुग्ध-कल्पमें जब पतले दस्त (flushing) अधिक होते हों, तब दहीका प्रयोग किया जाता है। दमाके मरीजको दमा-शमनके बाद दूधकी अपेक्षा मीठा दही अधिक अनुकूल पड़ता है। संग्रहणीके मरीजको मट्ठेसे लाभ होता है।

(५) मट्ठा

मट्ठेके प्रकार

१. सिर्फ दहीको छोटी मथनीसे मथकर पतला बनाना।

२. दहीको मथकर (१ किलो दहीमें १०० या २०० ग्राम) आवश्यकतानुसार पानी मिलाना।

३. दहीको मथकर मक्खन निकाल लेनेके बाद केवल मक्खन जितना पानी मिलाना।

गुण : मट्ठा दहीकी अपेक्षा सुपाच्य हो जाता है। दही जब मथा जाता है, तब उसमें थोड़ी हवाका भी मिश्रण हो जाता है। इसलिए पाचक रस दहीके बारीक कणोंमें आसानीसे प्रवेश कर सकता है। इससे मट्ठा जल्दी हजम होता है।

(६) छाछ

बनानेकी विधि : दहीको बिलोनी या मथनीसे हिलाकर उसका पूरा मक्खन निकाल लेना चाहिए। मक्खन निकालते समय दहीके अनुपातमें आधा पानीका मिश्रण करना चाहिए। जितना मक्खन निकले, उतना पानी और मिलाना चाहिए। १० किलो दहीसे आधा किलो मक्खन निकाला गया, तो उसमें पानी ५ लिटर नहीं, ५॥ लिटर मिलाना होगा।

गुण : छाछमें मांसपेशियोंको मजबूत बनानेका गुण है। दही या दूधमें तो वह है ही, लेकिन मक्खन निकाल लेनेपर भी छाछमें यह गुण पूरा-पूरा रह जाता है।

संग्रहणी, पेचिश आदि बीमारियोंमें इसका उपयोग किया जाता है। शरीरकी मामूली शुद्धि हो जानेके बाद छाछ-कल्प करा सकते हैं। इससे एक तरफ शुद्धिकी क्रिया होती है, तो दूसरी तरफ मरीजको पोषण भी मिलता रहता है। छाछमें मक्खनके अलावा दूधके दूसरे सब पोषक तत्त्व मौजूद रहते हैं। कहा गया है : 'तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्' यानी छाछ इन्द्र को भी दुर्लभ है।

(७) काफी (गेहूँकी)

पाउडर या बुकनी बनानेकी विधि : गेहूँको साफ करके तवेपर मन्द आँचसे इतना सेंक लेना चाहिए कि अन्दर-बाहर बिलकुल काला हो जाय। बादमें उसको चक्कीमें पीसकर या खलबत्तेमें कूटकर उपयोगमें लाया जा सकता है।

प्रमाण : कॉफीमें दूध और पानीका प्रमाण रोगीकी अवस्थापर निर्भर करता है। फिर भी साधारणतया तीन प्रकारकी कॉफी बनायी जाती है :

प्रकार	दूध	पानी	अमृत	कॉफीका पाउडर या बुकनी
१	१०० ग्राम	१०० ग्राम	२० ग्राम	५ ग्राम
२	१०० ग्राम	५० ग्राम	१५ ग्राम	,,
३	५० ग्राम	१०० ग्राम	१५ ग्राम	,,

तैयार करनेकी विधि : आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर उसको आगपर उबाल लीजिये। आँचसे उतारकर उसमें ऊपर बताये अनुसार दूध और अमृत डालिये। अन्तमें इसको छोटी तारकी चलनीसे छान लीजिये। कपड़ेसे भी छान सकते हैं, लेकिन ऐसा करनेसे दूधकी मलाई भी छन जायगी।

सूचना : कॉफी तैयार करते समय पानी २०-४० ग्राम अधिक रखना चाहिए, ताकि उबालनेके बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचा सकें।

गुण : चाय, कॉफी, कोको आदि व्यसनोंमें फँसे हुए लोगोंकी आदत दूर करनेके लिए इस कॉफीका उपयोग किया जा सकता है। गेहूँकी कॉफीसे शरीरको किसी प्रकारका नुकसान नहीं होता। पीनेमें स्वादिष्ट और वायुनाशक भी है। यह पचनेमें दूधकी अपेक्षा हलकी है।

(८) तुलसीका काढ़ा

प्रकार	दूध	काढ़ा-पानी	अमृत	तुलसीपत्ता
१	१०० ग्राम	१०० ग्राम	२० ग्राम	२½ ग्राम
२	१०० ग्राम	५० ग्राम	१५ ग्राम	,,
३	५० ग्राम	१०० ग्राम	१५ ग्राम	,,

बनानेकी विधि : आवश्यकतानुसार पानीमें तुलसीके पत्ते डालकर अच्छी तरह उबालें, ताकि तुलसी-पत्तेका अर्क पानीमें उतर जाय। फिर उसको कपड़े या तारकी चलनीसे छान लें। अब इस काढ़ेके पानीमें ऊपर बताये अनुसार गरम दूध तथा अमृत मिला लें।

काढ़ा-पानी तैयार करते समय उसमें पानीका प्रमाण ५० ग्राम अधिक रखें। उबालनेके बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचायें।

सूचना : काढ़ेके पानी, दूध और गुड़का प्रमाण रोगीकी हालतको देखकर कम-अधिक कर सकते हैं।

गुण : सर्दी, जुकाम, खाँसी, दमा आदिके मरीजोंके लिए यह लाभदायक है, क्योंकि तुलसीमें कफनाशक गुण मौजूद हैं।

(९) गवती चाय (घासकी चाय)

इसके पत्ते लम्बे-लम्बे और साधारण घासकी अपेक्षा करीब दुगुने चौड़े होते हैं। देखनेमें घास जैसे लगते हैं।

२०० ग्राम पानीमें २० ग्राम इस घासको डालकर अच्छी तरह उबाल लीजिये, जिससे उसका अर्क पानीमें उतर जाय।

इस पानीको तारकी चलनी या कपड़ेसे छानकर उसमें आवश्यकतानुसार दूध तथा गुड़ मिला सकते हैं। गवती चायमें दूध तथा गुड़का प्रमाण कॉफी या काढ़े जितना रखना चाहिए।

गुण : यह पत्ती-चाय सुपाच्य है। बुखार उतरनेके बाद मरीजोंको यह चाय देना लाभदायक है। इस चायकी पत्तीमें विशेष प्रकारकी आकर्षक खुशबू होती है।

(१०) सूप

बनानेकी विधि : ३०० ग्राम सूप तैयार करनेके लिए निम्नलिखित वस्तुओं-की जरूरत रहेगी :

(१) पत्ता-भाजी (मेथी, धनिया, पालक, मूली आदि) २०० ग्राम बारीक कटी हुई।

(२) फल-भाजी (गाजर, टमाटर, दूधी, मूली, तुरई आदि) १०० ग्राम–वारीक किसी हुई ।

(३) पानी ४०० ग्राम ।

ऊपरकी वस्तुओंको मिलाकर पकनेके लिए कुकरमें रख दें । पक जानेपर ठण्डा होनेके बाद अच्छी तरह मसल देना चाहिए, ताकि इसका पूरा अर्क पानीमें उतर जाय । अब इसको साफ कपड़ेसे एक अलग बर्तनमें छान लेना चाहिए । इसमें ५ या १० ग्राम अदरक तथा नीबूका रस मिलानेसे सूप गुणकारी और स्वादिष्ट बन जाता है ।

सूचनाएँ :

१. सूपमें हरी धनिया होनी चाहिए ।

२. पत्ताभाजीके अभावमें अधिक टमाटरका प्रयोग कर सकते हैं । उपर्युक्त साग-भाजियोंमेंसे मौसमके अनुसार जो सुलभ हों, उन्हींका उपयोग करना चाहिए ।

३. आवश्यकतानुसार सिर्फ गाजर और टमाटर मिलाकर या दोनोंका अलग-अलग सूप तैयार किया जा सकता है ।

गुण : जिन स्थानोंमें फल आसानीसे न मिल सकें या महँगे हों, वहाँ भाजीके विविध प्रकारके सूपसे काम अच्छी तरह चल सकता है, जैसे टमाटर या गाजरका सूप । भाजीके सूपमें क्षार और लवणकी प्रधानता होती है, इसलिए खुजली, एक्जिमा तथा शरीर-शुद्धिके लिए इसका उपयोग भलीभाँति किया जा सकता है । दुर्बल मरीजके लिए यह पेय बड़ा गुणकारी है ।

(११) कच्ची भाजीका रस

बनानेकी विधि : फल-भाजी जैसे गाजर, टमाटर, ककड़ी, खीरा आदि या कच्ची पत्ता-भाजी जैसे पालक, चौराई, मेथी, धनिया आदिको आवश्यक प्रमाणमें लेकर सिल-बट्टेसे अच्छी तरह पीसना चाहिए । फिर उसको साफ मोटे कपड़ेसे निचोड़कर रस निकाल लें । रस निकालनेकी खास मशीनसे भी भाजीका रस निकाला जा सकता है । पत्ता-भाजीमें धनियाका प्रमाण कुल भाजीका आठवाँ भाग होना चाहिए ।

कच्ची भाजीके रसके साथ मट्ठा, छाछ या दही आदिका मिश्रण रुचिकर होता है, क्योंकि सिर्फ रस पीनेमें कड़ुआ और स्वादरहित मालूम होता है। १०० ग्राम पत्ता-भाजीके रसके लिए ५० ग्राम दही या लगभग १०० ग्राम छाछ पर्याप्त है।

फल-भाजी जैसे गाजर, टमाटर, ककड़ी आदिके रसमें दही मिलानेकी आवश्यकता नहीं रहती। उसमें गुड़ या शहद मिलाया जा सकता है। ३०० ग्राम रसमें ३० ग्राम गुड़ या शहद पर्याप्त है।

गुण : गुर्दे (kidney) की बीमारीमें ककड़ीके रससे विशेष लाभ होता है। कच्ची गाजरमें पोषक सत्त्व 'अ' (vitamin 'A') प्रचुर रहता है। गाजरके रसमें कच्चे आँवलेका रस मिलानेसे प्रायः संतरेके रसके समान गुणकारी हो जाता है।

फल या पत्ताभाजीका रस कच्चे रूपमें उपयोग करनेसे उसके अधिकांश पोषक सत्त्वोंका लाभ शरीरको मिल जाता है।

सूचनाएँ :

१. जो भाजी कच्ची खायी जा सकती है, उसीका रस निकालना चाहिए।

२. जिसका रस निकालना हो, वह भाजी बिलकुल ताजी होनी चाहिए, अन्यथा उसके गुण और स्वाद दोनों उतर जाते हैं।

३. कच्ची भाजीके रसके प्रमाणके बारेमें सावधानी रखनी चाहिए, अन्यथा अधिक दस्त होनेकी सम्भावना रहती है।

४. पेचिश या संग्रहणी आदिके रोगियोंको कच्ची साग-भाजीके रसके साथ समप्रमाणमें दही या दुगुने प्रमाणमें छाछ या मट्ठा मिलना चाहिए।

(१२) फल-रस

विधि : संतरा, मोसंबी, गीली द्राक्ष या अंगूरका रस, उसके लिए खास तौरसे बनाये गये काँचके साँचे या कलई की गयी लोहेकी मशीनमें निकाला जाता है। मशीनकी सुविधा न हो तो संतरे या मोसंबीकी कलियोंके छिलकोंको निकालकर एक मोटे, मजबूत और स्वच्छ कपड़ेमें उनको निचोड़कर भी रस

निकाला जा सकता है। गीली द्राक्ष या अंगूरको साफ धोकर वैसे ही कपड़ेमें निचोड़कर उसका रस निकाल सकते हैं।

सूखी काली द्राक्षको १२ घंटे पानीमें भिगोनेके बाद ही रस निकालना चाहिए।

गुण : मरीजकी नाजुक हालतमें जब उसको दूध भी हजम नहीं होता, तब उचित मात्रामें फल-रसका उपयोग करनेसे अत्यधिक लाभ होता है। इससे मरीजको पोषण और सफाई दोनोंके महत्त्वपूर्ण लाभ एक साथ सहज मिल जाते हैं।

द्राक्षका रस शरीर-शुद्धिके लिए उत्तम है। उसके बाद संतरेके रसका दर्जा है। मधुमेहके मरीजके लिए संतरेका रस ज्यादा अनुकूल होता है।

(१३) भाजी

बनानेकी विधि : १. पत्ता-भाजी २०० ग्राम (जैसे पालक, मेथी, मूली, धनिया, चौराई इत्यादि)
२. फल-भाजी २०० ग्राम (जैसे गाजर, टमाटर, दूधी (लौकी), बैंगन, तुरई इत्यादि)
३. नमक ५ ग्राम, सूखी हल्दी और धनियाकी बुकनी २½ ग्राम।

सूचना : भाजी अगर कुकरमें पकानी हो, तो उसमें पानी डालनेकी जरूरत नहीं।

गुण : कम या अधिक मात्रामें पकी हुई भाजी स्वास्थ्यके लिए लाभदायक नहीं होती। कम पकी हुई भाजीको हजम करनेमें आमाशय तथा आँतोंको अधिक श्रम तथा कभी-कभी तकलीफ उठानी पड़ती है और इतना होनेपर भी वह शरीरको पूरा पोषण दिये बिना ही बाहर निकल जाती है, क्योंकि पाचक-रसकी क्रिया उसपर भलीभाँति नहीं हो पाती। दूसरी ओर अधिक पकी हुई भाजी कब्जका कारण बनती है, क्योंकि उसमें खूजे (roughage) का अंश आवश्यकतासे अधिक पकनेसे मुलायम हो जाता है और क्षार तथा लवण भी कुछ कम हो जाते हैं।

कम पकी हुई भाजीमें भाजियोंका स्वाभाविक स्वाद तथा खुशबू पैदा नहीं हो पाती और अधिक पकी हुई भाजीमें वह नष्ट हो जाती है।

अतएव भाजीसे पूर्ण लाभ उठानेके लिए उसको उचित हदतक ही पकाना चाहिए।

(१४) कचूम्वर (सलाद)

वनानेकी विधि : कचूम्वरके लिए उन्हीं ताजा भाजियोंका इस्तेमाल करना चाहिए, जिनको हम कच्ची खा सकते हैं। जैसे फल-भाजीमें ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, फूलगोभी इत्यादि और पत्ता-भाजीमें पालक, मूलीकी पत्ती, धनिया, लेटिस्, पत्ता-गोभी इत्यादि।

वस्तु	प्रमाण
टमाटर	१५० ग्राम
फल-भाजी	५० ग्राम
पत्ता-भाजी-धनिया	५० ग्राम
नारियल गीला	६० ग्राम

प्रतिदिनके आहारमें ५० से १०० ग्रामतक कचूम्वर होना चाहिए।

गुण : पकी हुई पत्ता-भाजीमें जो पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं, उनकी पूर्ति इससे हो जाती है।

पुराने तथा नये कब्जके मरीजोंको इसके प्रयोगसे दस्त साफ आने लगती है। दाँत और मसूड़ोंको इससे पोषण और व्यायाम मिलता है, अतः वे मजबूत बनते हैं।

सूचना : कचूम्बरके प्रमाणके बारेमें अत्यन्त सावधान रहनेकी आवश्यकता है। इसको खूब अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए। कचूम्बरके उपर्युक्त साग-भाजीके प्रमाणमें मौसमके अनुसार फर्क किया जा सकता है।

(१५) अङ्कुरित अनाज

तैयार करनेकी विधि : मूँग, चना, गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मूँगफली इत्यादि दानोंको पानीमें १२ घंटेतक भिगो देना चाहिए। बादमें पानीसे निकालकर

उसको थैलीमें भरकर थैलियोंको गरम स्थानपर, जहाँ ठण्ढी हवा न लग सके, लटका देना चाहिए। सिर्फ मूँगके ही अंकुर १२ घण्टेमें फूटते हैं, और बाकी अनाजोंके अंकुर गर्मीके मौसममें २४ घण्टेमें और जाड़ेके मौसममें ३६ घण्टेमें निकलते हैं।

लाभ : इससे अनाजके पोषक सत्त्वों 'अ', 'ब', 'स' (vitamins A, B और C) तीनोंमें वृद्धि होती है। कच्चा खानेसे इन सबका लाभ मिल सकता है।

सूचना : जिस पानीमें दाने भिगोये गये थे, उसका उपयोग आटा गूँथने या भाजी पकानेमें कर लेना चाहिए। उस पानीमें कुछ क्षार और पोषक सत्त्व रहते हैं।

(१६) पूर्णान्न रोटी

बनानेकी विधि : पूर्णान्न रोटी तैयार करनेके लिए निम्नलिखित वस्तुएँ जरूरी हैं :

१. गेहूँ, ज्वार या बाजरेका मोटा आटा १०० ग्राम।
२. फल-भाजी १०० ग्राम, पत्ता-भाजी ५०-१०० ग्राम। फल-भाजी अच्छी तरह किस लेनी चाहिए और पत्ता-भाजी बारीक-बारीक काट लेनी चाहिए।
३. अंकुरित मूँग १० ग्राम। इसको मोटा कूटकर या पीसकर मिलाना चाहिए।
४. अंकुरित मूँगफली १० ग्राम। इसको भी मोटा कूटकर या पीसकर मिलाना चाहिए।
५. गीला नारियल २० ग्राम या सूखा नारियल १० ग्राम (पिसा हुआ)।
६. सोड़ा २½ ग्राम थोड़े पानीमें घोलकर कपड़ेसे छानकर मिलाना चाहिए।
७. नमक ५ ग्राम।

भाजीके बारेमें इतना ध्यान देना आवश्यक है कि वह ऐसी हो, जिससे उपर्युक्त सब वस्तुओंका अच्छी तरह मिश्रण करनेके लिए अलगसे पानी मिलानेकी जरूरत न पड़े। काटनेपर भाजीमेंसे निकले हुए रससे आटा भीग जाना चाहिए।

सब वस्तुओंको एकरूप करके, तेलसे चुपड़ी हुई थालीमें उसकी ½ इंच मोटी तह बनाकर कुकरमें रख दी जाय। उस थालीपर ढक्कन भी रखना चाहिए, ताकि कुकरमें पकते समय कुकरकी भापका पानी रोटीपर न गिरे।

सूचना : अधिक प्रमाणमें बनानेके लिए ऊपरके अनुपातको ध्यानमें रखना चाहिए।

गुण : पूर्णान्न रोटीके पोषक तत्त्व कुकरमें पकनेके कारण सीधी आँचपर पकी हुई रोटीकी अपेक्षा अधिक सुरक्षित रहते हैं। पूर्णान्न रोटी पूरी खुराक है, क्योंकि इसमें अनाज (कर्बोज), मूँग (प्रोटीन), मूँगफली (फैट या स्नेह), भाजी (क्षार-लवण) इत्यादि सब चीजें मौजूद हैं। यह साधारण रोटीसे सुपाच्य होती है।

(१७) पूर्णान्न खिचड़ी

बनानेकी विधि : निम्नलिखित मिश्रण तैयार करके ढक्कनवाले बर्तनमें भर-कर कुकरमें रख सकते हैं :

१. अंकुरित अनाज (ज्वार, बाजरा या गेहूँ कोई भी एक) १०० ग्राम
२. अंकुरित मूँग ३० ग्राम
३. अंकुरित मूँगफली १० ग्राम
४. कच्चा नारियल २० ग्राम या सूखा नारियल १० ग्राम (बारीक टुकड़े या घिसा हुआ)
५. पानी ३०० ग्राम
६. नमक १० ग्राम

गुण : इसमें अंकुरित अनाज, मूँग और मूँगफली होनेकी वजहसे साधारण खिचड़ीकी अपेक्षा अधिक गुणकारी है। आँतोंको साफ करनेमें यह अधिक सहा-यक सिद्ध होती है। अंकुरित अनाजमें जो पोषक तत्त्व तैयार होते हैं, उनका उल्लेख अंकुरित अनाजवाले हिस्सेमें किया जा चुका है।

(१८) सादी खिचड़ी

बनानेकी विधि :

१. चावल १०० ग्राम

२. अंकुरित मूँग ५० ग्राम
३. अंकुरित मूँगफली १० ग्राम
४. पानी ४५० ग्राम (कुकरमें); बाहर पकानेके लिए ६०० ग्राम पानी चाहिए।
५. नमक २½ ग्राम।

ये चीजें मिलाकर एक डब्बेमें बन्द करके कुकरमें रख दें।

गुण : तन्दुरुस्त आदमी एक दिनके उपवासके बाद अपना आहार-क्रम खिचड़ीसे शुरू कर सकता है। मूँग तथा मूँगफलीके कारण यह खिचड़ी शौच साफ होनेमें मदद करती है।

(१९) दलिया

बनानेकी विधि : गेहूँको मोटा दलकर चलनीसे छान लिया जाता है। अगर उसमें गेहूँ या गेहूँके बड़े दाने रह गये हों, तो उनको अलग कर लिया जाय। इस दलियेको पानीमें पका सकते हैं।

प्रमाण : (कुकरका) ५० ग्राम दलियेके लिए पानी १५० ग्राम चाहिए और गुड़ ३० ग्राम या नमक १० ग्राम।

बाहर आगपर पकानेके लिए ५० ग्राम दलियेके लिए पानी २०० ग्राम और गुड़ ३० ग्राम या नमक १० ग्राम।

गुण : दलियेमें गेहूँके सब पोषक तत्त्व कायम रहते हैं। रोटीकी अपेक्षा यह स्वादिष्ट तथा सुपाच्य होता है। इसको अच्छी तरह चबाकर ही निगलना चाहिए। साधारण कब्जके रोगियोंको इससे लाभ होता है।

(२०) रोटी

रोटीके लिए आटा हाथ-चक्कीसे पिसा हुआ हो। आटा ताजा ही ज्यादा अच्छा है। एक बार छाननेसे जो चोकर निकलता है, उसको दुबारा पीसकर आटेमें मिला देना चाहिए। चोकर कभी नहीं फेंकना चाहिए। इतना ख्यालमें रखना चाहिए कि चोकरसे दूसरे कचरेको अलग कर लेना चाहिए। अनाजके ऊपरी भागमें क्षार, जीवन-सत्त्व तथा प्रोटीन रहते हैं।

आटा भिगोनेके लिए पानीका प्रमाण

आटा	पानी
१०० ग्राम गेहूँके आटेके लिए	११० ग्राम पानी
१०० ग्राम ज्वारके आटेके लिए	१०० ग्राम ,,
१०० ग्राम बाजरेके आटेके लिए	१०० ग्राम ,,

गेहूँके आटेका दो-तीन घण्टे भिगोनेके बाद रोटी बनानी चाहिए। इससे रोटी मुलायम बनती है और ठीक-ठीक फूलती है।

ज्वार और बाजरेके आटेमें लस कम होती है, इसलिए रोटी बनानेके लिए उसको उबलते हुए गरम पानीसे भिगोना पड़ता है। उबलते हुए पानीसे यह आटा मुलायम हो जाता है। आटेकी गरमी रहते ही इसकी रोटी बना लेनी चाहिए, ठण्ढा होनेसे लस कम हो जाती है।

मोटी रोटीमें अन्दर या बीचका भाग मोटा होनेके कारण उसपर आँचका असर इतनी तीव्रतासे नहीं हो पाता, जितना कि पतली रोटीमें। इसलिए आँच-पर मोटी रोटीके सत्त्व पतली रोटीकी अपेक्षा कम नष्ट होते हैं। मोटी रोटी अपेक्षाकृत मुलायम भी होती है। मोटी रोटी कच्ची न रहने पाये, यह ध्यानमें रखना चाहिए। अन्यथा शरीरको लाभके बदले हानि अधिक होगी।

(२१) केक

विधि : (१) २५० ग्राम गेहूँका आटा, (२) ४० ग्राम मक्खन, घी या तेल, (३) १०० ग्राम गुड़, (४) ३०० ग्राम छाछ।

पहले आटेमें मक्खन या तेल अच्छी तरह मिलाना चाहिए। तेल या घीकी गाँठ आटेमें न रहने पाये। अब इस आटेको उपर्युक्त प्रमाणमें गुड़ मिली छाछमें फेंटकर २४ घंटेतक रख दीजिये। खमीर उठनेके बाद उसमें चायकी चम्मचसे आधी चम्मच खानेका सोड़ा मिला दें। सोड़ा मिलाते समय आटेको खूब अच्छी तरह फेंटना चाहिए। अन्तमें एक थालीमें थोड़ा तेल या घी लगाकर उसमें आटेको फैलायें। फैलाते समय यह खयाल रहे कि इसकी मोटाई $\frac{1}{4}$ से $\frac{1}{3}$ इंच हो।

यह केक कुकरमें एक घंटेमें पक जाता है। कुकरसे निकालनेके बाद ठण्डा होनेपर उसको छुरीसे इच्छित आकारमें काट लें।

(२२) साबूदाना

पकानेका प्रमाण : साबूदाना ३० ग्राम। कुकरमें पकानेके लिए पानी १५० ग्राम और आँचपर पकानेके लिए २०० ग्राम।

गुण : जिसकी आँत कमजोर हो अथवा पेचिशके कारण आँतकी झिल्लियोंमें जख्म हो गया हो, उसके लिए साबूदाना अपनी मुलायमियतकी वजहसे तकलीफ नहीं देता। पेचिश तथा संग्रहणीके मरीजके लिए इसका प्रयोग होता है। यह पाचनमें हलका और दस्तको रोकनेवाला है।

(२३) मक्खन

मक्खन निकालनेके लिए जिस दूधका दही जमाया जाता है, उसको मन्द आँचपर तीनसे चार घंटेतक गरम करना चाहिए, ताकि दूधके ऊपर रोटी जैसी मोटी मलाई जम जाय।

इस दूधका दही जमानेके लिए ठण्डा होनेके बाद उसमें उचित मात्रामें थोड़ी छाछ या दही (दहीके कणोंको तोड़कर और थोड़ा पतला करके) जामनके रूपमें डालना चाहिए।

दहीके ठीक जमनेपर उसमें एक प्रकारकी खुशबू आती है।

दही मथनेकी क्रिया सूर्योदयके पहले ही समाप्त हो जानी चाहिए। मक्खन निकालनेके लिए ठण्डे पानीका प्रयोग किया जाता है। कभी-कभी जाड़ेके मौसममें मथनेके बाद भी मक्खनको ऊपरी सतहपर लानेके लिए जब आवश्यक गर्मी पैदा नहीं हो पाती, तब गरम पानी द्वारा गरमी पहुँचाकर मक्खनको छाछके ऊपर लाया जाता है।

मक्खनको निकालकर ठण्डे पानीमें ही रखना चाहिए। मक्खनको तीन-चार दिनतक टिकाये रखनेके लिए उसके पानीको रोज बदलते रहना चाहिए। मक्खनमें थोड़ा नमक डालनेसे टिकाऊपन बढ़ता है।

गुण : मक्खन घीसे सुपाच्य होता है। कमजोर मरीज जब अधिक प्रमाणमें

दूध या दही लेनेमें असमर्थ होता है, तब कभी-कभी उसका वजन और शक्ति बढ़ानेके लिए मक्खनका उपयोग कर सकते हैं।

(२४) सूखा मेवा

किशमिश, काली द्राक्ष, लाल मुनक्का, खजूर, जर्दालू, अंजीर आदि सूखे मेवोंमेंसे जिस मेवेको भिगोना हो, उसे पानीसे अच्छी तरह धोकर ऊपर चिपका हुआ कचरा निकाल देना चाहिए। बादमें उसको १२ घंटेतक पानीमें भिगो देना चाहिए। पानीका प्रमाण इतना हो कि मेवा पानीमें लगभग डूब जाय। पूरे फूल जानेके बाद जो पानी शेष रहता है, उसे भी पी लेना चाहिए। उसको फेंकना नहीं चाहिए, क्योंकि उसमें मेवेका अर्क रहता है।

गुण : भिगोनेसे सूखे मेवोंमें ताजगी आ जाती है। अच्छी तरह भीग जानेके कारण वे पानी चूसकर खूब फूल जाते हैं। इससे मिठासकी तेजी कम हो जाती है और खाते समय दाँतोंके बीच प्रायः फँसते नहीं। इससे दाँतोंकी रक्षा होती है। पाचनमें भी सूखे मेवोंकी अपेक्षा भीगे हुए मेवे हलके होते हैं।

(२५) चटनी

विधि : नारियल ५० ग्राम, गाजर या टमाटर ५० ग्राम, हरी धनिया १०-२० ग्राम, अदरक १० ग्राम या लहसुन ५ ग्राम और थोड़ा-सा नमक।

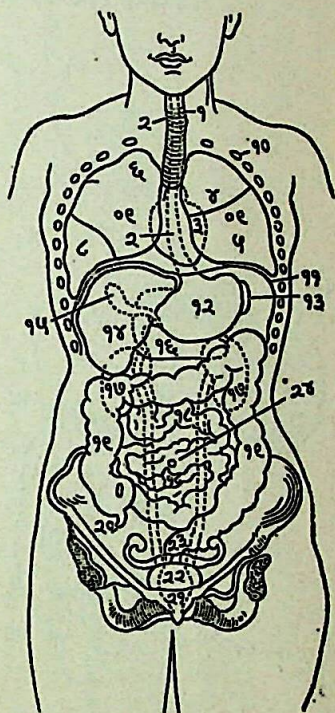
इन सबको अच्छी तरह पीसकर चटनी तैयार की जाती है।

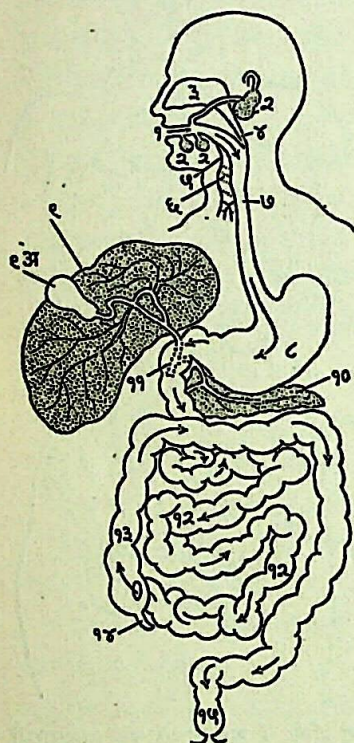
गुण : पूरे भोजनकी रुचि बढ़ानेके लिए चटनीकी मान्यता समाजमें है। एक वक्तके भोजनमें चटनीका प्रमाण १०-२० ग्राम काफी होगा।

इस चटनीसे पेट साफ होता है। दमा तथा मन्दाग्निवाले रोगियोंको इस चटनीमें नारियल कम (१० या २० ग्राम) या बिलकुल न डालकर बाकी वस्तुओंकी चटनी तैयार करनी चाहिए।

परिशिष्ट : १ (अ)

धड़के विभिन्न अवयव

१. श्वासनलिका, २. अन्ननलिका, ३. हृदय, ४. बायें फेफड़ेका ऊपरी हिस्सा, ५. बायें फेफड़ेका निचला हिस्सा, ६. दाहिने फेफड़ेका ऊपरी हिस्सा, ७. दाहिने फेफड़ेका बीचका हिस्सा, ८. दाहिने फेफड़ेका निचला हिस्सा, ९. स्तनका बाहर दिखनेवाला अगला भाग, १०. पसलियोंके छेद, ११. बृहत् प्राचीरा पेशी, १२. आमाशय, १३. प्लीहा, १४. जिगर, १५. पित्ताशय, १६. अग्न्याशय, १७. वृक्क (kidney), १८. छोटी आँत, १९. बड़ी आँत—(१) ऊर्ध्वगामी बृहत् अंत्र (ascending colon) छोटी आँतके दाहिनी ओर अंत्रपुच्छके ठीक ऊपर, (२) अधोगामी बृहत् अंत्र (descending colon) छोटी आँतके बायीं ओर, (३) अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र (transverse colon) अग्न्याशयके ठीक नीचे (ऊर्ध्वगामी एवं अधोगामी बृहत् अंत्रको जोड़नेवाला भाग), २०. अंत्रपुच्छ, २१. मलाशय, २२. मूत्राशय, २३. गर्भाशय, २४. नाभिका बाहरी हिस्सा।

परिशिष्ट : १ (आ)

पाचन-संस्थानके विभिन्न अवयव

१. मुख, २. लारग्रन्थि, ३. नाकका भीतरी भाग, ४. काग (uvula), ५. स्वरनलिका-ढक्कन (epiglottis), ६. श्वासनलिका, ७. अन्ननलिका, ८. आमाशय, ९. जिगर, ९ अ. पित्ताशय, १०. अग्न्याशय, ११. पित्ताशयनलिका, १२. छोटी अंत्र, १३. बड़ी अंत्र, (१) छोटी अंत्रके दाहिने ऊर्ध्वगामी बृहत् अंत्र, (२) बायें अधोगामी बृहत् अंत्र और (३) दोनोंको जो जोड़ता है तथा जो अग्न्याशयके नीचे है, वह अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र है। १४. अंत्रपुच्छ, १५. मलाशय।

ठण्डे, गरम और समशीतोष्ण निसर्गोपचार-संबंधी स्नानोंके प्रभावका तुलनात्मक कोष्ठक

		ठण्डा	समशीतोष्ण	गरम
(१)	चमड़ी	क्रिया होते ही खून चमड़ीकी सतहसे अन्दर अवयवोंमें पहुँच जाता है और प्रतिक्रियामें फिर बहुतायतसे रक्त चमड़ीमें भर जाता है। पसीनेकी ग्रन्थियोंकी क्रियामें रुकावट डालता है। ज्यादा देरतक उपयोग करनेसे स्पर्शके ज्ञानतन्तुओंको शून्य करता है।	जलनआदि-को मिटाकर आराम पहुँ-चाता है।	विस्फारित (relax) करता है और फिर शीघ्र ही चमड़ीको रक्तपूर्ण बना देता है। पसीना और बालोंकी गंड (ग्रन्थियों) को उत्तेजित करता है और चमड़ीको उस समयके लिए मुलायम और चिकनी बना देता है।
(२)	रक्तके दौरे	क्रियामें सूक्ष्म रक्तनलिकाओंको संकुचित करता है, प्रतिक्रियामें उन्हें फैलाता है और साधारणतया रक्तके दौरेको तेज बनाता है।	कोई खास असर नहीं होता।	सूक्ष्म नलिकाओंको विस्फारित करता है।
(३)	हृदय	पहले गतिको तेज करता है और बादमें धीमी।	गति धीमी करता है।	गर्मीके तापक्रमके अनुसार गतिको बढ़ाता है और बादमें धीमी करता है।

(४)	रक्तचाप	बढ़ाता है।	नीचे आता है	क्षणिक बढ़ता है, फिर नीचे आता है।
(५)	श्वास	शुरुआतमें तेज होता है, बादमें धीमा और गहरा होता है।	खास कोई असर नहीं होता	तेज होता है और छिछला होता है।
(६)	मांसपेशियाँ	शक्ति बढ़ती है, किन्तु ज्यादा देरतक उपयोग करनेसे फिर शक्ति घटती है।	तनाव मिट जाता है।	तनाव मिट जाता है, जलन कम होती है, ज्यादा देरमें फिर क्रियाशक्ति कम होती है।
(७)	स्नायु-संस्थान	क्षणिक निष्क्रियता लाता है, परन्तु बादमें स्फूर्ति। ज्यादा देरके बाद फिर थकान आती है।	आराम आता है।	उत्तेजित करता है, दर्दका शमन करता है। ज्यादा देरमें थकान लाता है।
(८)	शारीरिक संघटन-विघटनात्मक क्रिया Metabolism	सुसंचालित करता है। ऑक्सिजन-की क्रिया बढ़ती है।	खास कोई असर नहीं होता।	अंदरूनी गर्मीको अनुपातमें बढ़ाता है।

पानीके तापक्रमका फॉरनहाइट डिग्रीमें साधारण वर्गीकरण कोष्ठक—ठंढा पानी ६५°-७५°। ताजा पानी : ७५°-९२°। समशीतोष्ण : ९२°-९७°। गरम : ९८°-१०४°। १०४° से भी अधिक गरम पानीका उपयोग कर सकते हैं; परन्तु वह फिर अतिगरम कहा जायगा।

—डॉ॰ सुखरामदास

शब्दार्थ-सूची

अ

अंडकोष–पोता, वृषण (testicle)
अंत्रपुच्छ–उपांत्र (appendix)
अधोगामी वृहत् अंत्र–नीचे जानेवाली बड़ी आँतका हिस्सा
अनुप्रस्थ वृहदांत्र–आड़ी जानेवाली बड़ी आँतका हिस्सा
अभिसिंचन–गरम या ठंढे पानीकी धार गिराना
अमृत–गुड़की राब
अल्सर–घाव या फोड़ा
अवयव–अंग
अक्षकास्थि–कंधेकी हड्डी

आ

ऑक्सिजन–प्राणवायु
आँखगोलक–eye-ball
आमाशय–अन्नकी थैली, जठर
आहार-विहार–खानपान

उ

उदर–पेट

ऊ

ऊर्ध्वगामी–ऊपरकी ओर जानेवाली
ऊर्ध्व वृहत्शिरा–ऊपरकी ओरसे आनेवाली महाशिरा, जो हृदयमें प्रवेश करती है

क

कनपटी–आँख और कानके बीचके भागकी हड्डी
कटि–कमर
कटिपेशी–कमरकी मांसपेशी
कलाई–हथेलीका जोड़
कशेरुका–मणिका
कुष्ठ–कोढ़ महारोग
कुबड़ापन–रीढ़की मणिकाओंमें दोष पैदा होनेके कारण कमरका झुक जाना।
कुबड़ी–वह लकड़ी, जिसके सहारे लँगड़े-लूले चलते हैं (crutches)
कैथेटर–रबरकी पतली नली
केशिका–बाल जैसी महीन रक्त-नली
कोहनी–कंधेके नीचेका जोड़

ख

खतना–एक इसलामी संस्कार, जिसमें लिंगके ऊपरी चमड़ेका अग्रभाग काटा जाता है (circumcision)

ग

गुदा–मलद्वार (anus)

ग्रन्थि–glands
ग्रीवा–गर्दन
ग्रीवापेशी–गर्दनकी पेशी

घ

घनत्व–ठोसपन
घर्मछिद्र–पसीना निकलनेका छिद्र

ज

जवड़ा–जवड़ेसे चबानेकी क्रिया की जाती है (jaw)
जलधौती–पानी पीकर उलटी करनेकी क्रिया
जलोदर–उदरमें जलका संचय
जाँघ–घुटना तथा चूतड़के बीचका पैरका भाग
जिगर–यकृत, लिवर (liver)

ट

टखना–एड़ीके ऊपरकी गाँठ

ठ

ठनकना–फोड़ा या घावके पकनेके पहले तथा फूटनेके पूर्व होनेवाला तेज दर्द

त

तर्जनी–अँगूठेके पासवाली उँगली
तलवा–पैरका निचला भाग, पादतल

द

दमा–श्वासरोग (asthma)

न

नथुना–नाकका छिद्र
नाजल–एनिमा-नलीके आगे जोड़ी जानेवाली काली नलिका
नाड़ीतन्तु–ज्ञानतन्तु
निम्न बृहत् शिरा–नीचेकी ओरसे हृदयमें प्रवेश करनेवाली महाशिरा
न्यूनता–कमी
नितम्ब–चूतड़का कूल्हा

प

पथरी–पेशाव या पित्तकी थैलीमें पत्थर जैसी वस्तु, अश्मरी (stone)
पंचमहाभूत–पाँच तत्त्व (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी)
पर्शुका–पसली
पाद स्नान–पैर पानीमें डुबोना
पिंडली–घुटनेके नीचेकी पेशी
पिंट–पाँच सौ ग्राम प्रवाहीका माप (pint)
पूर्ण चादर लपेट–शरीरके चारों ओर चादर लपेटनेकी विधि (full wet sheet pack)
पेटुला–घुटनेकी गोल हड्डी (petula)
पेड़ू–नाभिके नीचेका हिस्सा
पैक–लपेट

पैतृक—जन्मजात, माता-पितासे सम्बद्ध
प्रतिक्रिया—किसी भी क्रिया या उपचारके बाद जो परिणाम होता है, उसको प्रतिक्रिया कहते हैं (reaction)
प्रवाही आहार—पतली खुराक
प्रश्वास—श्वास छोड़ना
प्लीहा—एक ग्रंथि, जो अग्न्याशय (pancreas) के बायें सिरेसे लगी रहती है।

ब

बवासीर—अर्श, मूलव्याधि (piles)
बृहत् प्राचीरा—छाती तथा पेटके बीचो-बीच मोटी तथा लम्बी-चौड़ी पेशी (diaphragm)

भ

भगंदर—fistula
भृकुटि—दोनों भौंहोंके बीचका स्थान

म

मणिका—कशेरुका, रीढ़की हड्डियोंमेंसे किसी भी एक हड्डीको मणिका कहते हैं।
मलावरोध—कोष्ठबद्धता, कब्ज
मवाद—पीब (pus)
मस्सा—मांसका छोटा अंकुर, जो अवयवके बाहर निकला हुआ (या कभी-कभी भीतर भी) रहता है।
मस्तिष्क—दिमाग
मांसपेशी—मांसका वह हिस्सा, जिसके द्वारा अंगकी गतिविधि होती है।
मुट्ठी—बँधी हुई हथेली
मूत्राशय—पेशाबकी थैली
मोच—लचक

य

यकृत—जिगर, लिवर (liver)
योनिबस्ति—जल द्वारा योनिको साफ करना

र

रक्तकी अम्लता—(acidity of blood), खूनमें अम्लतत्त्वकी वृद्धि
रक्ताल्पता—खूनकी कमी,
रक्ताभिसरण—खूनका दौरा
रक्तवाहिनी—खूनकी नलिका
राख—गोबरको जलाकर बनायी गयी वस्तु
रूसी—इस रोगमें सिर खुजलानेपर सफेद पपड़ी निकलती है।
रोमकूप—बालके जकड़े छिद्र
रोमछिद्र— ,,

ल

लकवा–अर्धांगवायु, पक्षाघात
लपेट–पैक (pack)
ललाट–कपाल
लसिका-ग्रन्थि–(lymphatic glands)
लिंग–जननेन्द्रिय

व

वल्मीक–ant-hill, दीमकका टीला
वक्षपेशियाँ–छातीकी मांसपेशियाँ
वक्षकास्थि–छातीकी बीचवाली हड्डी
विजातीय द्रव्य–विष, दूषित द्रव्य (foreign matter toxins)
वीर्यस्खलन–वीर्यपात, वीर्यस्राव
वृक्क–गुर्दा (kidney)

श

शिरा–अशुद्ध खूनकी नलिका
शिश्न–पुरुष जननेन्द्रिय
श्वास-प्रश्वास–साँस लेने तथा छोड़नेकी क्रिया
श्वेतकुष्ठ–सफेद कोढ़

स

सन्तुलित आहार–युक्ताहार
सन्धि–जोड़
सन्धिवात–जोड़ोंका दर्द
संस्थान–मण्डल
सुषुम्नानाड़ी–ज्ञानरज्जु, जो रीढ़की हड्डीके अन्दर रहता है
सूक्ष्म केशिकाएँ–छोटी-छोटी रक्त-नलिकाएँ
स्नायु–ज्ञानतन्तु
स्नायुकेन्द्र–नाड़ी-मण्डल-केन्द्र
स्नायु-समूह–ज्ञानतन्तु-जाल

ह

हँसुली–कन्धेकी हड्डी
हथेली–करतल, हाथका भीतरी भाग
हड्डी उतरना–हड्डीका खिसकना (dislocation of bone)
हृदय-स्पन्दन–हृदयकी धड़कन

क्ष

क्षत–घाव, फोड़ा

प्राकृतिक चिकित्सा-विधि

•

डॉ० शरणप्रसाद

- प्रस्तुत पुस्तक में अनुभवों के आधार पर प्राकृतिक चिकित्सा की विधियों का वर्णन सरल भाषा में किया गया है ।
- जल, मिट्टी, हवा, प्रकाश, धूप और आकाश आदि प्रकृति का सेवन हमारे जीवन का आधार है ।
- शरीर की शुद्धि प्राकृतिक चिकित्सा का मूल है । शरीर की शुद्धि के साधन हैं उपवास, एनिमा, तरह-तरह के स्नान आदि ।
- इस पुस्तक में वर्णित विधियों को अपनाने से हम अनेक रोगों से मुक्त रह सकते हैं ।

मूल्य : चार रुपये